№3 (531) 2017

Айболит

www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Как избежать зимней травмы

Сухофрукты полезны для сердца и мозга

ИНФАРКТ ВЫЗЫВАЮТ... ЛЕКАРСТВА

Лицом к лицу с призраком

Почему не спится на левом боку

Сдаём анализы правильно

Всем пациентам, которые приходят на прием к врачу, первым делом вручается направление на анализы крови.

Но только правильно собранный анализ покажет, насколько вы больны и больны ли вообще. Как подготовиться к сдаче крови на анализ?

■ Кровь на исследование надо обязательно сдавать натощак. Между последним приемом пищи и забором крови должно пройти не меньше 8 часов, а лучше не менее 12 часов.

■ Пить можно только воду. Чай, кофе и соки тоже считаются едой.

■ За 1-2 дня до сдачи анализов исключите из рациона жареное, жирное и алкоголь. Если не соблюсти это условие, анализ будет неточным.

■ Перед сдачей крови не рекомендуются физические нагрузки, лучше 15-20 минут посидите и отдохните.

■ Эмоциональное возбуждение и стрессы обязательно скажутся на показателях крови. Поэтому в лабораторию отправляйтесь, когда у вас на душе спокойно, в состоянии умиротворения. Тем более не стоит скандалить и выяснять, кто первый, если у двери процедурной образовалась очередь.

■ За час до взятия крови не курите.

■ Не надо сдавать кровь сразу после проведения физиотерапевтических процедур, ультразвукового или рентгенологического исследования.

■ Кровь желательно сдавать до приема лекарств. Это не относится к сдаче анализов в экстренных ситуациях.

■ Количество лейкоцитов в крови — важный показатель, который говорит о наличии в организме воспалительного процесса. После еды он повышается, поэтому желательно, чтобы последний прием пищи был более 3 часов назад. На показатели гемоглобина и эритроцитов прием пищи не влияет.

И. И. Калугина, лаборант

ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ НЕ ХВАТАЕТ СИЛЫ ВОЛИ СХОДИТЬ К СТОМАТОЛОГУ, ПРИВОДИТ ТУДА СИЛА БОЛИ.

Знаете ли вы, что...

● Оливки полезны для сердца. Ученые из Австралии советуют почаще есть оливки. В них много витамина Е и мононенасыщенных жирных кислот. А это мощное оружие в борьбе с вредным холестерином. Поедая их, мы очищаем сосуды.

● Женский мозг сложнее мужского. Женщины пользуются мозгом чаще. Из-за уникальной схемы нейронных связей в голове они генетически предрасположены к решению многих задач одновременно и используют свои мозги на всю катушку. Поэтому женщинам необходимо дольше спать, чтобы извилины могли отдохнуть. Замечено: если женщина недосыпает, она становится враждебной и злой.

● Если выпивать до двух стаканов воды перед каждым приемом пищи, можно похудеть за первые три месяца до 4 килограммов. Вода снижает чувство голода и помогает избежать переедания. Эта информация особенно важна для родителей, у которых полные дети.

Новости

ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАРАНЕЕ

Ученые в шаге от создания теста для диагностики генетических заболеваний у детей, таких как синдром Дауна и синдром Ангельмана, для которого характерны задержка психического развития, нарушения сна, судорожные приступы, хаотические движения, частый смех или улыбки. Пока у специалистов есть возможность делать только 5-10 анализов в неделю. Но ученые надеются, что в будущем тест можно будет проводить в клиниках.

ЗВЕЗДА ЗАЦЕПИТСЯ НАДОЛГО

Изобретена таблетка, которая будет действовать более двух недель. С виду это обычная капсула. Попав в желудок, капсула растворится, и таблетка примет форму звезды. Именно эта форма и мешает ей покинуть желудок. Она цепляется за слизистую и находится там до полного растворения. И самое главное: выделение действующего вещества из «звезды», а значит, и попадание его в кровоток происходит медленно. Поэтому можно не беспокоиться о передозировке препарата. Исследователи хотят облачить в «звездную» оболочку лекарства для страдающих болезнью Альцгеймера, эпилепсией, диабетом и ВИЧ-инфекцией.

ОТ ЭПИЛЕПСИИ ЛЕКАРСТВО

Создан новый препарат для борьбы с эпилепсией. Его уже опробовали на 171 пациенте с тяжелой формой болезни. Рабочее название лекарства — «Эпидиолекс» (Epidiolex). Прием препарата длился 14 недель. За это время количество эпилептических приступов сократилось на 44%. По словам разработчиков, препарат можно будет использовать даже для лечения детей.

Актуально *Будь начеку!*

С гололёдом не шути!

ЕСЛИ УПАЛИ, НЕ ПЫТАЙТЕСЬ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ ВСТАТЬ НА НОГИ. ВНАЧАЛЕ ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОНЯТЬ, ЦЕЛЫ ЛИ КОСТИ, НЕТ ЛИ СОТРЯСЕНИЯ МОЗГА.

■ Первое, что надо сделать, — слегка повернуть голову вправо-влево, проверить шейные позвонки. Дотроньтесь до кончика носа правой, затем левой рукой. Пяткой правой ноги потянитесь к колену левой и наоборот. Дотянулись? Значит, позвоночник цел. Теперь можно и встать. На всякий случай купите в аптеке обезболивающее.

■ Многие, падая, растягивают связки. Если продолжать жить в обычном режиме, боль будет донимать не один месяц. Сустав с поврежденными связками нужно зафиксировать. Первые сутки прикладывать лед, на вторые наносить разогревающие мази.

■ Боль в животе может свидетельствовать об ушибе внутренних органов, чаще всего почек. Надо вызывать машину и делать диагностику ультразвуком. Подкапсульный или внутренний разрыв почки — серьезная травма, требующая операции.

На скользкой дороге не спешите, не делайте резких движений. Постоянно смотрите под ноги.

■ Если удар пришелся на грудную клетку или спину, стало тяжело дышать, отправляйтесь в травмпункт на рентген. Первым делом надо исключить серьезное осложнение — когда осколок реберной кости повреждает плевральную полость и туда попадает воздух или кровь. Если перелом легкий, можно жить спокойно. Боль пройдет через 6-10 недель.

■ Если вы упали и ударились головой, но у вас ничего не болит, все равно несколько дней нужно провести дома. Пробелы в памяти, звон в ушах, мушки в глазах могут возникнуть чуть позже. И это тревожный сигнал — срочно к врачу!

■ Если после падения температура поднялась выше 37,5°С, срочно к хирургу! Для уточнения диагноза требуются анализы крови, мочи, компьютерная томография.

■ Образовался синяк? Если он беспокоит в течение нескольких дней, сильно болит, то не стоит ждать, что все пройдет. В этом случае лечение необходимо начинать незамедлительно. Возможно, там образовалась обширная гематома, а такая сама по себе не пройдет. Иногда ее удаляют при помощи шприца с иглой. Или хирург вскрывает гематому, чтобы дать отток содержимому.

И. С. Оленин, врач-травматолог

Работают мастера

Награда за операцию

Премия имени академика М. И. Перельмана присуждена кубанским докторам.

В Краевую клиническую больницу №1 г. Краснодара поступила 35-летняя жительница Туапсе с гигантоклеточной опухолью позвоночника. Новообразование размером более 15 см захватило 7-9-й грудные позвонки и уже начало прорастать в грудную клетку. Помимо спинного мозга, оно сдавливало сердце, аорту и легкие. Женщина чувствовала нехватку воздуха, сильно кашляла. Боль в спине становилась невыносимой. Больная обращалась за помощью в другие медицинские учреждения России, но безрезультатно.

Операцию выполняли две бригады — вертебрологи и торакальные хирурги. Огромная опухоль была успешно удалена. Ни один близлежащий орган, сосуд или нерв не задеты. Пациентка благополучно выписалась и вернулась к своей обычной жизни. А академик Владимир Порханов, торакальный хирург Валерий Кононенко и вертебролог Игорь Басанкин удостоены престижной медицинской премии имени знаменитого российского ученого М. И. Перельмана.

Скользко? Держись!

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ ЗИМНЕЙ ТРАВМЫ.

1 Во время падения никогда не приземляйтесь на вытянутые руки. Это становится причиной разных травм: перелома предплечья, запястья, иногда со смещением и разрывом сухожилий.

2 Самое опасное — приземление на пятую точку. Это нередко приводит к перелому шейки бедра. Падая, постарайтесь сгруппировать тело и перевернуться.

3 Старайтесь зимой выходить из дома только в светлое время суток, когда дорога хорошо видна. Если надо куда-то пойти вечером, попросите близких встретить вас на остановке транспорта.

4 Не ходите по скользким улицам в магазин с хозяйственной тележкой. Попросите близких обеспечить вас продуктами на неделю.

5 В вашем мобильном обязательно должен быть забит номер вызова скорой. Ведь на 03 она откликается только со стационарного телефона. Если ваш оператор «Билайн», нужно набирать 003, абонентам «Мегафона» и МТС — 030. И с любого телефона можно набрать 112.

Сенсация

Капсулы от тромбов

Над их созданием сейчас трудятся ученые из Томска. Новые устройства смогут доставлять лекарства четко к поврежденным участкам мозга. При ишемическом инсульте это место закупорки сосуда тромбом, а при геморрагическом — место разрыва сосуда. Нанолекарства позволят быстро и нетравматично исправить дефект. Управлять движением нанокапсул будут с помощью магнитного поля.

В скором будущем россиян, перенесших инсульт, начнут лечить с помощью нанокапсул.

Болит горло

ПОРА ЗАНЯТЬСЯ ИММУНИТЕТОМ

Нынешней зимой я дважды переболела ОРЗ. Видимо, пора заняться иммунитетом. Какие анализы стоит сдать?

Е. И. Кострова, Курская обл.

Во-первых, острая респираторная инфекция — частое, рутинное заболевание. Каждый взрослый человек переносит его 1-3 раза в год. Школьники болеют ОРЗ и ОРВИ 3-4 раза, дошкольники — 5-6. А у малышей до двух лет и вовсе может быть до 8-10 таких эпизодов ежегодно. Это вовсе не говорит о том, что с иммунитетом что-то не так. Поэтому такая частота ОРВИ не требует назначения каких-либо специальных анализов и иммунных препаратов. А вот если инфекции дыхательных путей продолжаются дольше 7-10 дней, осложняются гнойным воспалением пазух носа, миндалин или бронхов, надо обязательно обратиться к врачу. Может понадобиться и исследование иммунитета. Это поможет найти его сломанные звенья.

НАВЕРНОЕ, ПОДДЕЛКА...

Долго мучаюсь от хронической боли в горле. Сначала выручал один известный спрей, а сейчас, наверное, покупаю подделку — не помогает.

А. Мясникова, Тульская обл.

Скорее всего, развилось привыкание к лекарству, которое вы слишком часто использовали. Также не исключено, что боль в горле поддерживает какое-то другое заболевание. Нередко пациенты с многомесячным фарингитом или ларингитом жалуются на изжогу — заброс кислого содержимого желудка наверх. Фактически ожог горла кислотой. В этом случае надо обследоваться для исключения гастроэзофагеальной рефлюксной болезни и лечиться у гастроэнтеролога. Другая причина непроходящей боли в горле — вялотекущее воспаление в пазухах носа.

ПОСЛЕ СМЕХА ПЕРШИТ В ГОРЛЕ

Если я сильно или долго смеюсь, потом около часа першит в горле, иногда даже начинается кашель. Наверное, в дыхательных путях есть воспаление?

Т. С. Шубский, Кировская обл.

Скорее всего, это связано с пересыханием и раздражением слизистой оболочки горла. Першение и сухой кашель по этой причине могут возникать и при смехе, и при долгом разговоре. Иногда горло першит у людей, которые плохо дышат носом. Кому-то мешает дышать аллергический отек, кому-то — воспаление в околоносовых пазухах или искривление перегородки носа. С причиной нужно разбираться у лор-врача.

А ХОЛОД — ЭТО НЕ ОПАСНО?

Слышала, что слабое горло можно закалить с помощью холода. А это не опасно?

Н. Н. Указова, Смоленская обл.

Да, такой способ закаливания существует. Человек приучает горло к холоду с помощью мороженого, прохладных напитков и даже рассасывания кусочков льда. Такие процедуры делают его более устойчивым к инфекциям. Однако такая методика подходит не всем. Если, скажем, у человека хронический тонзиллит, то переохлаждение горла может вызвать обострение.

ЛУЧШЕ СПРЕЙ ИЛИ ПАСТИЛКИ?

Сейчас в аптеках много средств от боли и першения в горле — спреи, полоскания, пастилки. Какие препараты эффективнее?

Е. С. Петрова, Московская обл.

Препараты от боли в горле отличаются по составу. В них содержатся антибиотики, антисептики, смягчающие веществ и даже иммуномодуляторы. Однако у боли в горле много причин. Поэтому опять же требуется консультация специалиста.

Мне помогают летние настойки

Летом готовлю спиртовые настойки из листьев березы, ореха, вишни, шелковицы, тысячелистника, зверобоя, лимонника китайского. В разгар эпидемии гриппа 4 раза в неделю развожу в 1/2 стакана воды по 2 ст. ложки разных настоек. Утром за час до еды выпиваю, заедаю 10-20 г сливочного масла. Эффект потрясающий!

О. В. Новикова, Воронежская обл.

Здоровье издевается...

Мне 74 года. Сейчас здоровье начинает издеваться надо мной, потому что раньше я издевался над здоровьем. Теперь вот приходится расплачиваться за свои грехи: гипертония, радикулит, холецистит... Благодаря рецептам из «Айболита» поддерживаю свои силы. По врачам стараюсь не ходить — мало толку и дороговато.

Ночью меня очень мучили судороги. Жилы на ногах натягивались как струны, и боль была невыносимой — такой, что трудно передать словами. Кто не испытал этого, тот и не поймет. Не дай Бог никому подобное! В последнее время легче, потому что сплю в шерстяных носках. А если ноги начинает сводить судорогой, то поднимаю их вверх и растираю от ступни и выше, и боль быстро проходит. Может, кому-то пригодятся мои советы.

Е. Н. Федотов, Орловская обл.

Сырой картофель — на суставы

Когда зимой обостряются боли в суставах, лечусь компрессами из картошки. Отмываю губкой от земли клубень и тру на крупной терке вместе с кожурой. Кашицу выкладываю на марлю, прикладываю к опухшему суставу и закрепляю бинтом. Некоторые делают компресс с вареной картошкой. Но в сыром корнеплоде больше веществ, которые вытягивают лишнюю жидкость и облегчают состояние больного сустава. Я пробовала и тот, и другой способ. С сырым картофелем мне понравилось больше.

З. Н. Петровская, Московская обл.

Цифры и факты

- ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГУ ТРЕБУЕТСЯ СТОЛЬКО ЖЕ ЭНЕРГИИ, СКОЛЬКО 10-ВАТТНОЙ ЛАМПОЧКЕ.
- НОГТИ НА РУКАХ РАСТУТ ПРИМЕРНО В 4 РАЗА БЫСТРЕЕ, ЧЕМ НА НОГАХ.
- НУЖНО ОБЛЫСЕТЬ ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ НАПОЛОВИНУ, ЧТОБЫ ЭТО СТАЛО ЗАМЕТНЫМ.
- НА НОГАХ НАХОДИТСЯ ПРИМЕРНО 500000 ПОТОВЫХ ЖЕЛЕЗ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРОИЗВОДИТЬ ДО 1 Л ПОТА В ДЕНЬ.
- ПРАВОЕ ЛЕГКОЕ ЧЕЛОВЕКА ВМЕЩАЕТ В СЕБЯ БОЛЬШЕ ВОЗДУХА, ЧЕМ ЛЕВОЕ.
- ЛЮДИ С ГОЛУБЫМИ ГЛАЗАМИ БОЛЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К БОЛИ, ЧЕМ ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ.

Рецепты народной медицины — *Сезонные проблемы*

От простуды

РАССТАТЬСЯ С НОСОВЫМ ПЛАТКОМ ПОМОГУТ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ БАБУШЕК.

Одолел насморк? Промывайте нос

Вскипятите 1 л воды, растворите в ней 1 чайн. ложку (без горки) каменной или морской соли. Процедите и теплым раствором промывайте нос. Выбирайте способ, который вам больше нравится:

- в глубокую тарелку налейте раствор и втягивайте его носом;
- используйте чайник с узким носиком. Втягивайте соленую воду сначала одной ноздрей, потом другой.
- наполните раствором шприц без иглы, встаньте над раковиной и промывайте ноздри;

Р. S. Покупайте морскую соль только в аптеке! Она должна быть без ароматизаторов и красителей. Соленый раствор не глотайте, а выплевывайте. Промывания делайте 3-4 раза в день. Порция раствора на 1 раз — 300-350 г. Если нос забит, сначала закапайте в него сосудосуживающие капли от насморка. Через 5-7 минут можете промывать.

Приготовьте лекарства сами

- От насморка отлично помогает сок алоэ. Выжмите из листочка 1 чайн. ложку сока, смешайте с 3 чайн. ложками растительного масла. Смазывайте этим составом слизистую носовых проходов.
- Смешайте 1 чайн. ложку меда, 2 ст. ложки крепкой чайной заварки и 1/2 чайн. ложки настойки эвкалипта. Закапывайте по 3-5 капель 3 раза в день.
- Чтобы быстрее поправиться, пейте сибирский чай. Положите в заварочный чайник по щепотке сухих трав душицы, зверобоя, чабреца, ромашки, мать-и-мачехи и шалфея. Залейте кипятком, настаивайте 10-15 минут. Пейте в течение дня вместо чая.

Увлажняйте и дезинфицируйте воздух

Когда работают батареи, в квартире очень сухой воздух. Это вредно для воспаленной слизистой носа. Что делать? Приготовьте специальный отвар. Залейте 1 ст. ложку измельченных сухих листьев эвкалипта 1 л крутого кипятка. Держите на маленьком огне 5 минут, остудите. Поставьте емкость рядом с батареями. Можете смочить полотенце в отваре и повесить его на радиаторы.

Также надо дезинфицировать воздух в квартире. Очистите 2-3 головки репчатого лука, мелко нарежьте. Разложите маленькими порциями на тарелки и расставьте по комнате.

Прогревайте нос

Как только захлюпали носом, начните его прогревать. На сухую сковороду насыпьте 5-6 ст. ложек каменной соли и «жарьте», помешивая, чтобы кристаллы хорошо нагрелись. Пересыпьте соль в хлопчатобумажный мешочек и туго завяжите. Лягте, положите «грелку» на переносицу. Распределите соль так, чтобы она прогревала носовые пазухи и немного затрагивала лоб. Подержите прогревающий компресс 10-15 минут.

Тест-диагностика

ВСЁ ЛИ В ПОРЯДКЕ У ВАС СО ЗРЕНИЕМ?

1. Во время чтения буквы как будто сливаются.
а) часто — 1 балл; б) нет — 2; в) никогда — 0.
2. Когда глаза устают, они краснеют.
а) не обязательно — 1 балл; б) очень редко — 0; в) да — 1.
3. Вы одинаково хорошо видите левым и правым глазом.
а) не знаю — 0; б) да — 1; в) одним глазом вижу хуже — 2.
4. К концу рабочего дня ощущаете усталость и тяжесть в глазах.
а) нет — 2; б) да — 1; в) иногда — 0.
5. Часто появляется зуд и резь в глазах.
а) да — 1; б) время от времени — 0; в) редко — 2.
6. Зрение иногда ухудшается, а потом приходит в норму.
а) такого никогда не было — 2; б) не знаю — 0; в) да — 1.
7. Перед глазами мелькают темные пятна.
а) редко — 0; б) нет — 2; в) довольно часто — 1.
8. Легко можете прочитать текст, написанный мелким шрифтом.
а) нет, все расплывается — 1; б) свободно — 2; в) когда как — 0.

Подведём итоги

0-4 балла. Ваше зрение падает. Обратитесь к врачу в ближайшее время. Еще можно приостановить процесс. Поменьше смотрите телевизор. Не читайте книги с мелким шрифтом.

5-11 баллов. Не откладывайте визит к офтальмологу. Давайте глазам отдых. Делайте гимнастику для глаз. Всю работу не переделаешь, а зрение посадить можно.

12-15 баллов. Вам можно позавидовать: отличное зрение, здоровые глаза. Но о профилактике забывать все-таки не стоит.

Гимнастика для глаз

- ВЫПОЛНЯЙТЕ СИДЯ. БЫСТРО МОРГАЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ 1-2 МИНУТ.
- КРЕПКО ЗАЖМУРЬТЕ ГЛАЗА НА 3-5 СЕКУНД, ЗАТЕМ ОТКРОЙТЕ НА 3-5 СЕКУНД. ПОВТОРИТЕ 6-8 РАЗ.
- ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА. КРУГОВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ МАССИРУЙТЕ ВЕКИ В ТЕЧЕНИЕ МИНУТЫ.
- ТРЕМЯ ПАЛЬЦАМИ КАЖДОЙ РУКИ ЛЕГКО НАЖИМАЙТЕ НА ВЕРХНЕЕ ВЕКО. СПУСТЯ 1-2 СЕКУНДЫ УБЕРИТЕ ПАЛЬЦЫ С ВЕК. ПОВТОРИТЕ 3-4 РАЗА.

Почему не спится на левом боку

Каждый второй сердечник жалуется, что не может спать на левом боку, потому что «сердце болит».

На самом деле это невозможно! Во-первых, сердце находится не слева, а посредине. Оно лишь чуть смещено в левую сторону. Во-вторых, сердце не болтается в груди, а прочно закреплено и, как самый главный орган, защищено со всех сторон легкими, ребрами, пищеводом, позвоночником, мышцами. Если бы его можно было прощупать, кардиологам было бы легче работать. Но до него не добраться, в какой бы позе человек ни лежал. Каждый страдающий стенокардией знает: если сердце действительно болит, как ни ложись, боль не уменьшится. Если болевые ощущения проходят в зависимости от положения (на левом боку болит, а на правом нет), это на 90% проблемы с позвоночником или мышцами. Например, у большинства правшей болит левая половина тела. И когда человек ложится на левый бок, изменяется нагрузка на позвоночный столб, из-за чего и возникают неприятные ощущения. На это жалуются в основном люди, ведущие сидячий образ жизни.

Не навреди — *Ликбез для пациентов, и не только*

+ Инфаркт от лекарств

ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ ОБЛАДАЮТ ОПАСНЫМ ПОБОЧНЫМ ЭФФЕКТОМ — МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ ИНФАРКТ. НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК АЛЕКСАНДР НАУМОВИЧ РЕЗНИКОВ.

— Неужели обезболивающие способны так сильно навредить?

— Увы, это так. Речь идет о нестероидных противовоспалительных препаратах — сокращенно НПВП. Их назначают при острой боли и воспалении. Это аспирин, ибупрофен, напроксен, диклофенак, нимесулид, кетопрофен, «Мовалис» и так называемые коксибы — «Аркоксиа», «Целебрекс»... Ученые тщательно исследовали, как они влияют на сердце и сосуды. И выяснилось, что многие серьезно повышают риск развития инфаркта и инсульта в первую же неделю применения. Риски напрямую зависят и от дозировки лекарства — чем она выше, тем вероятнее осложнение.

— Это касается всех людей или тех, кто уже однажды перенес инфаркт?

— Разумеется, рискуют пациенты, уже имеющие сосудистые проблемы, — атеросклероз, гипертонию, стенокардию, ишемическую болезнь сердца, аритмию. Эти люди и без того уже предрасположены к инфарктам. А прием НПВП может стать тем самым последним толчком.

— Какие лекарства, снимающие боль, самые опасные?

— В первую очередь диклофенак, нимесулид и их копии. Так же коварны новые НПВП — «Аркоксиа» и «Целебрекс». При всей своей обезболивающей и противовоспалительной мощи они плохо действуют на сердце. Поэтому категорически не рекомендуются людям с ишемией и фибрилляцией предсердий. Их прием строго запрещен после инфаркта, шунтирования и стентирования сердца. В противном случае у человека может случиться второй, уже лекарственный инфаркт.

— Как же тогда сердечникам снимать боль? Всех когда-то одолевают зубная, головная боль, радикулит, артрозы...

— И тем не менее приема НПВП лучше избегать совсем. Надо пользоваться пластырем с лидокаином, витаминными комплексами, средствами, расслабляющими мышцы. Помочь могут аквааэробика, рефлексо- и кинезиотерапия. Если же врач позволит, можно использовать аспирин, напроксен, ибупрофен и кетопрофен. Допустим также прием лорноксикама. Однако все равно нужно следить за своим самочувствием. Каждый день измерять кровяное давление и пульс. Обо всех изменениях сообщать доктору. На время приема обезболивающих врач может скорректировать ваше «сердечное» лечение. Например, заменить один препарат от гипертонии на другой, с другим механизмом действия.

— Можно ли этими препаратами снимать сильные и острые боли, например, после операции или травмы?

— Тут, скорее, нужны опиоидные анальгетики, или можно применять названные разрешенные НПВП, но в режиме ступенчатой терапии. Суть в том, что на разных стадиях лечения используется один и тот же препарат, но в разных формах. Например, «Кетонал». Чтобы ускорить обезболивание, в первые 2-3 дня этот препарат вводится в уколах. После такой инъекции боль уменьшается уже через 8-12 минут. Затем можно переходить на таблетки или капсулы. Их принимают внутрь около 5-7 дней. И если боль ослабла, потом используются только кремы и гели.

Сон и давление

Чтобы остановить развитие гипертонии, при первых же ее признаках (когда верхнее давление доходит до 135-140 мм рт. ст.) нужно ложиться в постель на час раньше обычного, но не позже 23 часов, и спать не меньше 8 часов. Этого правила надо придерживаться каждый день. При таком режиме давление придет в норму через 6 недель.

Алоказия и варикоз

Чтобы предотвратить развитие недуга, приготовьте средство из комнатного растения алоказия.

Выберите старый отмирающий лист и аккуратно срежьте его вместе с зеленым лепестком. Алоказия ядовита, поэтому постарайтесь избегать попадания сока на слизистые оболочки, а после работы с растением обязательно вымойте руки. Положите листочек в банку и залейте 1 стаканом настойки календулы. Настаивайте 10 дней. Лечитесь так: смочите в настойке ватный тампон и вотрите в больные места. Процедуру делайте каждый вечер перед сном. Алоказия снимает боль, отек и воспаление, тонизирует вены.

С. М. Столяров, народный целитель, Калужская обл.

Такой случай

Врачи искусственно вызвали кому, чтобы организм мог лучше восстановиться. Исход восстановительного периода шокировал и врачей, и родных пациента. Очнувшийся через 9 дней молодой человек вначале не мог ни двигаться, ни говорить. Но постепенно все пришло в норму, однако появились неожиданные побочные эффекты. Во-первых, развилась настоящая зависимость от сыра. Парень ест его постоянно, с утра до вечера, а иногда даже просыпается посреди ночи от того, что «аж скулы сводит, как хочется поскорее дойти до кухни, открыть холодильник и закинуть в рот сыр». Во-вторых, подросток начал нецензурно выражаться, хотя раньше себе этого не позволял. Спокойный парень стал агрессивным.

По словам врачей, пациенты по-разному реагируют на травмы мозга и кому. Могут возникнуть физические, познавательные, эмоциональные и поведенческие проблемы. Но если вспышки агрессии можно объяснить, то нездоровую любовь к сыру — нет. Парень ест его ломтиками, в растопленном виде, добавляет во все блюда, даже в овсянку.

После комы

После открывшегося в мозге кровотечения 15-летнему подростку сделали операцию для снижения внутричерепного давления.

Авторитеты дают советы

Гидронефроз – опасный недуг

Это прогрессирующее расширение чашечно-лоханочной системы почки. Эта система — часть почки. В почке образуется моча, а в чашечно-лоханочной системе она накапливается и оттуда поступает в следующий отдел мочевыводящих путей — мочеточник. Он же впадает в мочевой пузырь.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ЭТА БОЛЕЗНЬ?

Это случается, когда что-то препятствует току мочи. Чаще всего причина — мочекаменная болезнь, опухоли почки, почечной лоханки или мочеточника, травматические повреждения мочевых путей. Причем камни в почке могут быть причиной гидронефроза, то есть непрохождения мочи, а могут образоваться от того, что моча надолго задерживается в мочевом пузыре.

В самом начале заболевания из-за повышения давления мочи в лоханке и чашечках ткань растягивается и на некоторое время неплохо противодействует повышенному давлению. Однако вскоре давление поднимается настолько высоко, что чашечки лоханки не выдерживают и давление начинает действовать на саму почку, а моча застаивается. Такая ситуация приводит к поражению почечной ткани. Постепенно клубочки и канальцы сморщиваются, а со временем атрофируется и сама почка. Если не устранить причину, процесс продолжается. В итоге почечная ткань истончается, в то время как лоханка и чашечка достигают больших размеров. Под действием силы тяжести огромная почка может опускаться вниз.

> ОПАСНЫМ ОСЛОЖНЕНИЕМ ГИДРОНЕФРОЗА ЯВЛЯЕТСЯ РАЗРЫВ ЛОХАНКИ ИЛИ ЧАШЕЧКИ. ПРИ ЭТОМ МОЧА ИЗЛИВАЕТСЯ ПРЯМО В БРЮШИНУ.

ЧЕМ ОПАСЕН ГИДРОНЕФРОЗ?

Он опасен возникновением почечной недостаточности. Почка перестает работать, и может наступить смерть от интоксикации организма продуктами обмена. У здорового человека они выводятся вместе с мочой, а при гидронефрозе моча выводится с трудом, да и то не вся. Усугубляют течение болезни мочекаменная болезнь и инфекция (пиелонефрит). Опасным осложнением гидронефроза является разрыв лоханки или чашечки. При этом моча изливается прямо в брюшину.

ПРИЗНАКИ ЭТОГО НЕДУГА

Причин гидронефроза много, поэтому и проявлений этой болезни тоже. Существуют три основных симптома гидронефроза, которые встречаются у большинства больных: боли, гематурия (то есть появление крови в моче) и увеличенная почка.

Боли различные. В начале заболевания, при скачках давления мочи в лоханках и чашечках, а также при движении камней могут возникать сильные почечные колики и отдавать в пах и ногу. Тупые боли обычно беспокоят человека со стороны живота или поясницы. Боли могут усиливаться к вечеру и уменьшаться ночью. Болевой приступ может спровоцировать физическая нагрузка. Чем дальше прогрессирует гидронефроз, тем менее сильными становятся боли.

Гематурия — появление крови в моче — происходит от повышенного давления в лоханках и раздражения ткани почки, а также при наличии камней, которые, двигаясь, травмируют ткани. Почка увеличивается в размерах. У худощавых людей ее можно прощупать через брюшную стенку. Однако эти же симптомы могут встречаться и при других болезнях, поэтому важен правильный диагноз.

> ИНОГДА ПРИ ГИДРОНЕФРОЗЕ ЛЮДИ ЖАЛУЮТСЯ НА БОЛЬ В ОБЛАСТИ ПУПКА ИЛИ В ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ.

КАКИЕ МЕТОДЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ МОГУТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ

Самый простой и достоверный метод диагностики — УЗИ. По рентгенографии мочевых путей можно судить об увеличении почки и наличии в ней камней. Однако даже УЗИ не показывает, как работает больная почка. Поэтому доктор может предложить внутривенную урографию: внутривенно вводят контрастное вещество, которое накапливается в почках и выделяется с мочой. Спустя время после введения вещества по снимкам можно определить, как сильно поражена почечная ткань. Точнее о функции почек позволяет судить сцинтиграфия, или радионуклидное сканирование почки.

ЛЕЧЕНИЕ: УСТРАНЕНИЕ ПРИЧИНЫ ГИДРОНЕФРОЗА

При мочекаменной болезни дробят камни или удаляют их с помощью хирургического вмешательства. При малейшем подозрении на гидронефроз в кратчайшие сроки необходимо выполнить развернутое обследование. Под этим подразумевают: сбор различных анализов мочи, биохимический анализ крови и мочи, ультразвуковое сканирование почек, выполнение рентгенологических методов исследования (экскреторная урография, микционная цистоуретрография и иногда ангиография сосудов почки), радиоизотопные методы исследования и компьютерную томографию. Все эти методы позволяют оценить степень нарушения функции почек и определить правильную тактику лечения.

Консервативное лечение допустимо для больных, страдающих небольшими и неосложненными гидронефрозами, не нарушающими работоспособности, самочувствия больных и функций почки. Эти больные должны систематически проходить рентгенологический контроль почки. В остальных случаях необходима операция, которая предупредит инфицирование мочевых путей и почечную недостаточность. Если к гидронефрозу присоединилась инфекция, проводят противомикробное лечение, регулярно исследуют мочу и чувствительность микрофлоры.

> ИЗ КАБИНЕТА НЕФРОЛОГА С ДИАГНОЗОМ ПИЕЛОНЕФРИТ ЖЕНЩИНЫ ВЫХОДЯТ В 5 РАЗ ЧАЩЕ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ.

ДИЕТА БЕЗ СОЛИ

Рекомендуют свежие овощи, фрукты, ягоды, до 2 л жидкости в сутки. Пища должна быть высококалорийной (около 3000 ккал/сутки) с ограниченным количеством поваренной соли, а больным с высокой артериальной гипертензией нужно вообще отказаться от нее.

КАКОВ ПРОГНОЗ НА БУДУЩЕЕ

Измученной почке хватит сил справиться с болезнью, если вовремя убрать ту преграду в мочевых путях, которая препятствует оттоку мочи. Если же к гидронефрозу присоединяется инфекция, процесс развивается стремительно, вплоть до развития почечной недостаточности. К сожалению, избавиться от гидронефроза без своевременного вмешательства уролога невозможно. Промедление с лечением может привести к гибели почки и развитию хронической почечной недостаточности при двустороннем процессе. При своевременно оказанной хирургической помощи прогноз хороший.

О ВРОЖДЕННОМ ГИДРОНЕФРОЗЕ

Он может долго протекать скрытно. У некоторых пациентов в возрасте старше 30-40 лет его обнаруживают случайно при ультразвуковом исследовании. При этом никто не жаловался на свое здоровье. К этому времени почка, как правило, погибает, и урологам не удается ее спасти. Единственный способ помочь пациенту — удалить погибшую почку, чтобы избежать ее нагноения. Иногда при гидронефрозе люди жалуются на боль в области пупка или в поясничной области.

Е. М. Чемесов, уролог, врач высшей категории

Пригодится

ПРИ холецистите залейте 1 чайн. ложку травы душицы 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день.

УВАС задержка мочи? Натрите свежие корни сельдерея и отожмите сок. Принимайте по 1-2 чайн. ложки сока 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

ОТ камней в почках с 40 куриных пупков надо снять пленочку, промыть ее, высушить и пропустить через мясорубку. Принимать по утрам по 1 чайн. ложке, запивая чаем. Вскоре камни выйдут.

ИЗБАВИМ почки от инфекции. При пиелонефрите залейте 1 чайн. ложку семян льна 1 стаканом кипятка, кипятите 2-3 минуты, настаивайте 1 час. Пейте по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней для очищения почек.

ДЛЯ избавления от камней в почках в 1 стакане молока сварите 2-3 ягоды сухого инжира и пейте по 1 стакану каждый день, пока камни не исчезнут. Молоко должно быть очень горячим.

ЧТОБЫ помочь себе при желтухе, 1 чайн. ложку измельченных корневищ аира залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

Намотай на ус

ОПАСНО ПРИНИМАТЬ ТАБЛЕТКИ ОТ БОЛИ

Американские нефрологи предупредили: для почек опасно принимать обезболивающие в дозе около 300 г лекарства в год.

Эта доза не такая уж и большая. Если, например, ежедневно принимать парацетамол в рекомендуемой суточной дозе 4 г в течение 75 дней в году, а ацетилсалициловую кислоту (аспирин) еще дольше — 150-200 дней, получатся те самые опасные 300 граммов. А ведь многие ежедневно принимают аспирин или другой анальгетик.

ЦИСТИТ И ГЕРПЕС ИДУТ РЯДОМ

Московские урологи выявили новую причину воспаления мочевого пузыря и почек.

Это герпетический цистит и герпетический пиелонефрит. Эти недуги способны вызвать один из самых коварных «спящих» вирусов — герпес I и II типов. Именно его стоит поискать, если воспаление появляется «без причины». Если человека беспокоят неясные боли внизу живота, а по гинекологии врачи не находят видимых проблем. Для начала достаточно сдать кровь на антитела к герпесу. Если анализы окажутся положительными, пройти курс лечения противогерпетическим препаратом, например валацикловиром.

Ходим на ягодицах

При холецистите

ТАКУЮ ГИМНАСТИКУ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Сядьте на пол, руки вытяните перед собой на уровне груди. Распрямите спину и ноги — и пошли. Вначале продвиньте вперед левую ногу, левую ягодицу и левое плечо, одновременно повернув голову влево и отведя обе руки направо. Повторите те же движения правой половиной тела, однако руки при этом отведите влево. Пройдите так 1,5-2 м вперед и такое же расстояние назад.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЫ БУДЕТЕ ХОДИТЬ ПО ПОЛУ НА ЯГОДИЦАХ, ТЕМ ЛУЧШЕ. ВЫПОЛНЯТЬ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ МОЖНО В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ. ОНО НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ, УКРЕПЛЯЕТ ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ И МЫШЦЫ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ.

Ложась в постель, рядом клала осиновое полено

Осенью прошлого года я решила съездить в магазин на велосипеде, чтобы побыстрее управиться. Уже был гололед, на повороте колеса скользнули, и я неудачно приземлилась. Да так, что потом 2,5 месяца не выпускала из рук костыль. Возможно, еще бы «костыляла», если бы не отцовские записи. Порылась в них и нашла интереснейший рецепт, как быстрее оправиться от травмы. В нем говорилось: «Если болят суставы, кости или появились язвы, лишаи, экземы, бородавки, раны, случился ожог, на ночь приложите к больному месту осиновую досочку (щепку) и привяжите». Я тут же воспользовалась советом. Честное слово, буквально на четвертый день лечения оставила костыль. Ложась в постель, рядом клала осиновое полено — просто рядом, не привязывая. Но так, чтобы оно касалось больного места. Вот такое чудо-дерево — наша обыкновенная осина.

И еще много чего я нашла в папиных записях. Например, прочитала, что настой из молодой осиновой коры очищает организм от шлаков и повышает иммунитет. Для этого нужно в термосе залить горсть (60 г) измельченной коры 1 л кипятка, настаивать ночь, а утром выпить 1/2 стакана за полчаса до еды. И так делать 3 раза в день перед едой. Постепенно дозу надо довести до 150 г (чуть меньше стакана) на прием. Настой горьковатый, но пить его нужно регулярно в течение месяца. Через 2 недели почувствуете в организме легкость и силу. А те, у кого хронические простуды, забудут о них.

И еще один рецепт, повкуснее. Залейте 1 л воды по 1 ст. ложке листьев земляники и крапивы, 2 ст. ложки ягод черноплодной рябины, 2 чайн. ложки мяты и 1/2 чайн. ложки цедры лимона. Кипятите 5 минут под крышкой на маленьком огне, настаивайте до остывания. Добавьте 1 ст. ложку меда и пейте в течение дня. Будьте здоровы!

Л. А. Дымнова, Вологодская обл.

КАК ЖИТЬ ПО-ЧЕЛОВЕЧЕСКИ, ЕСЛИ КАЖДЫЙ ГОД — ГОД КАКОЙ-НИБУДЬ СКОТИНЫ?!

Полезно знать

● При начальной стадии геморроя внешние узлы смазывайте зубной пастой, не содержащей в своем составе коры дуба и ментола. Нанесите пасту на несколько часов, а потом промойте проточной водой. Для внутренних геморроидальных узлов используйте тампон, который промазан пастой и вазелином. Процедуры повторяйте через день.

● Для затягивания язвы желудка надежным средством считается смесь растительного масла с кефиром. Пейте ежедневно по 1 стакану кефира, добавив в него 1 ст. ложку растительного масла. Эту смесь лучше употреблять перед сном, чтобы ее обволакивающие свойства ускорили заживление язвы желудка.

● Если колит сопровождается диареей, то смешайте в равных частях корневища лапчатки прямостоячей (калган), корень краливы жгучей, шишки ольхи и цветки ромашки аптечной (все продается в аптеке). Заварите 1 ст. ложку смеси 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте полчаса, процедите и пейте 3 раза в день перед едой до полного излечения.

От изжоги

ПОЛТОРЫ чайн. ложки льняного семени залейте стаканом воды, настаивайте 12 часов. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель минимум.

ЗАМОЧИТЕ и съешьте несколько горошин — они сразу снимут изжогу. Говорят, что горох можно и не замачивать, а жевать сухой — он тоже справляется с изжогой.

НЕ пытайтесь гасить изжогу содой, а вот стакан киселя или сливок, немного гречневой каши избавят от недуга.

ПРИ первых признаках изжоги съешьте 5-6 изюминок. Всегда носите с собой баночку с изюмом, и постепенно она станет ненужной, так как вы забудете об этом недуге.

НАДОЕДЛИВАЯ изжога прекращается, если 3 раза в день на кончике ножа принимать мелкий порошок из корневищ аира.

От лекарств увеличилась печень...

У алкоголиков печень увеличивается — об этом знают все. Но до недавнего времени я не знала, что она также может увеличиваться от приема антибиотиков. Одно лечим, другое калечим! Моя приятельница Вера Павловна лежала в больнице с воспалением легких. После выписки УЗИ показало увеличение печени, в подреберье появились боль и тяжесть. К врачу идти Вера напрочь отказалась: и без того съела гору лекарств! А вот к известной в нашем городе травнице решила наведаться. И та посоветовала следующее: натереть на мелкой терке тыкву (чтобы получилось 1,5 л пюре), залить в эмалированной кастрюле 1,5 л воды, добавить 0,5 кг чернослива без косточек, 140 г сиропа «Колосас» (продается в аптеке) и 50 г коры крушины. Смесь надо поставить на слабый огонь и томить под крышкой 30 минут (крышку не открывать до полного остывания). Процедить, поставить в холодильник и принимать по 150 г на ночь (через 2 часа после приема пищи). Курс — пока не закончится смесь. Вера Павловна добросовестно пролечилась, и печень пришла в норму. К тому же кишечник начал хорошо работать, исчезли боль и тяжесть в подреберье.

В. Н. Карпова, Чебоксары

МУЖ БЕЗ ЖЕНЫ — КАК ДУПЛО БЕЗ ДЯТЛА.

Берегите уши!

СИЛЬНЫЙ ШУМ СПОСОБСТВУЕТ СНИЖЕНИЮ СЛУХА И ПОСТЕПЕННО ПРИВОДИТ К ГЛУХОТЕ.

■ Согласно медицинским данным, комфортным для человеческого уха является предел громкости звука до 60 децибел. Громкость более 85 децибел может способствовать снижению слуха и постепенно привести к глухоте. Поэтому берегите уши от сильного шума! Делая в квартире ремонт, при работе с дрелью или перфоратором используйте беруши.

■ Не слушайте музыку на максимальной громкости, в том числе и в наушниках. Особенно опасно пользоваться наушниками во время занятий спортом в тренажерном зале. Любители дискотек и концертов — поберегите свой слух! Следите за детьми, чтобы они смотрели телевизор на половине привычной громкости. Это касается и музыкальных центров, домашних кинотеатров. Проблемы со слухом вызывают и слишком громкие музыкальные игрушки.

■ Если ваш дом находится вблизи шумового загрязнения — автомагистралей и трасс с оживленным движением, ресторанов и кафе, постарайтесь снизить агрессивное воздействие внешнего шума. Помогут напольные ковровые покрытия, панели на стенах и на потолке, звуконепроницаемые стеклопакеты, плотно прилегающие двери.

■ Чтобы не допустить нарушения слуха, принимайте витаминные комплексы, антиоксиданты и микроэлементы. Включайте в рацион продукты, содержащие витамины С (цитрусовые, болгарский перец, шиповник, ягоды), Е (листовые овощи, отруби, растительные масла), Р (яблоки и белокочанная капуста), магний (соевый творог, миндаль, фасоль, кешью, авокадо) и бета-каротин (тыква, морковь, помидоры, зеленый лук).

■ Улучшат кровообращение и предотвратят тугоухость простые ежедневные массажные упражнения. Растирайте и разминайте ушные раковины и мочки ушей пальцами обеих рук в течение 30 секунд, до появления приятного ощущения тепла. Массируйте область за ушами вниз под скулы к языку.

■ Если вы испытываете периодический или постоянный шум (звон) в ушах, ощущение заложенности ушей, боль, зуд и головокружение, обязательно обратитесь к отоларингологу-сурдологу.

Прикинь на себя — *На приёме у гастроэнтеролога*

Грибок в желудке...

ЗАЧЕМ ТАК МНОГО ТАБЛЕТОК?

Почему для лечения язвы желудка и гастрита врачи назначают так много препаратов?

И. Н. Романовский, Липецк

Потому что каждый из этих препаратов выполняет свою работу: один снижает выработку соляной кислоты в желудке, другой защищает от нее слизистую оболочку, третий борется с бактерией хеликобактер пилори (если анализ показал ее наличие), которая вызывает язву и большую часть гастритов. Одной таблетки, микстуры или травки, способной выполнить все эти задачи, в природе просто не существует.

ОТКУДА ОН ТАМ ВЗЯЛСЯ?

При гастроскопии в желудке нашли грибок. Откуда он там взялся и можно ли его не лечить?

И. Н. Верник, Омская обл.

Кандидоз желудочно-кишечного тракта — одно из распространенных заболеваний. Обычно он возникает из-за бесконтрольного приема антибиотиков, гормональных препаратов и нарушений в работе иммунной системы. Заражение может произойти через грязные овощи и фрукты. Кандидоз надо обязательно лечить. Назначают противогрибковые препараты, средства для восстановления микрофлоры кишечника и поддержания иммунной системы.

ПАПА ДАЖЕ СПИТ ПОЛУСИДЯ

Папа уже 10 лет страдает рефлюксной болезнью пищевода. Вынужден во всем себя ограничивать — во вкусной еде, спиртных напитках, даже спит полусидя. Эта болезнь случайно не передается по наследству?

Е. Тимченко, Красноярский край

Не волнуйтесь, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ) не наследственное, а приобретенное заболевание. Чтобы ее избежать, нужно соблюдать щадящую для желудка диету. Питаться небольшими порциями 4-5 раз в день, при этом избегать тяжелой для желудка пищи — всего жареного, копченого, острого, маринованного и кислого. Если начинает беспокоить изжога, стоит обратиться к гастроэнтерологу. Вас обследуют и подберут подходящий препарат. Самостоятельно можно принимать что-то из антацидов — «Маалокс», «Фосфалюгель», «Гевискон», «Ренни», «Гастал» и другие.

СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ...

Во время колоноскопии у меня обнаружили дивертикулез. Нужно готовиться к операции?

Виктор, Московская обл.

Оперировать больных дивертикулярной болезнью нужно лишь в крайнем случае, тщательно взвесив все за и против. Опытные хирурги знают: операции эти не из легких, иногда они могут лишь ухудшить ситуацию и привести к еще большим проблемам со здоровьем.

При наличии воспаления справиться с ним можно консервативно — антибиотиками и спазмолитиками. При обострении дивертикулярной болезни ограничиваются физические нагрузки — они повышают давление в кишке, что может усугубить воспаление и привести к разрыву дивертикула. И еще назначают специальную диету, нормализующую стул.

Е. И. Машинцева, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Как я избавилась от повышенного холестерина

Взяться за ручку и написать меня заставило желание помочь таким же, как и я, гипертоникам избавиться от высокого холестерина. Мои усилия подтверждены результатами анализов. В мае 2004 года у меня был холестерин 6,2 единицы, а в апреле 2005 — уже 3,2. А помогла мне в этом трава таволга, или лабазник — так она называется в книгах по лечению травами. Порекомендовала свекровь. Она велела заваривать ее и пить как чай в смеси с другими травами — мелиссой, бархатцами (цветами), листьями облепихи, смородины. Я и раньше пила чай из этих трав, но холестерин оставался высоким, а как только стала добавлять лабазник, он снизился. Пила такой чай 4 месяца. Лабазник растет по низинам на лугах и опушках леса. Собирала его в пору цветения вместе с листьями и метелками, сушила в тени. Но можно и в аптеке эту траву отыскать. Так я нашла управу на холестерин.

Е. Табачникова, Новосибирская обл.

Есть такая болезнь

Синдром застёжки

ЗАСТЕЖКИ БЮСТГАЛЬТЕРА ДАВЯТ НА ОПРЕДЕЛЕННУЮ ЗОНУ СПИНЫ, ИЗ-ЗА ЧЕГО У ЖЕНЩИНЫ МОГУТ БЫТЬ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ С ПОЗВОНОЧНИКОМ.

В итоге один из позвонков грудного отдела позвоночника как бы блокируется и теряет подвижность, а приходящаяся на него нагрузка распределяется на соседние позвонки. Именно по этой причине возникают боли в точке позвоночника, на которую давит застежка часто надеваемого бюстгальтера. Женщины жалуются на неприятные ощущения в грудной клетке, пояснице, шее, плечах, а у некоторых даже болят внутренние органы. Это отраженные от пострадавшей точки позвоночника боли. Они бывают достаточно сильными, навязчивыми и могут испортить жизнь. Как избежать синдрома застежки.

1 Носите правильный бюстгальтер. Неподходящий бюстгальтер может серьезно навредить здоровью. Белье надо подбирать не только по размеру, но и по форме. Не стоит соблазняться слишком открытыми модными моделями или бюстгальтерами, в которых некомфортно. Анатомическая форма груди у каждой женщины индивидуальна, и ей соответствует белье определенного покроя.

2 Размер бюстгальтера тоже очень важен. Некоторые женщины специально покупают тесный бюстгальтер, чтобы сильнее приподнять грудь. Последствия такой ошибки — не только ощущение удушья и синдром застежки. Если сдавливать грудь, нарушается кровообращение, а это чревато развитием опухолевых образований в молочных железах. На каждый день надо иметь бюстгальтер из натуральных тканей. А вот застежка может быть любой. Мягкая резинка с крючками и петлями давит на позвоночник так же, как твердый пластмассовый замочек.

3 Дайте телу отдохнуть. В своем гардеробе надо иметь бюстгальтеры нескольких фасонов, застежки которых приходятся на разные точки позвоночника, и надевать их попеременно. Важно как можно чаще давать телу отдых от утягивающего белья. Если нет возможности снять бюстгальтер среди дня, периодически расстегивайте его на несколько минут. Нельзя спать в бюстгальтере: ночью тело должно отдыхать.

4 Больше двигайтесь. Нормализовать подвижность позвоночника, в том числе того позвонка, на который давит застежка, помогает физическая активность. Полезно плавать, танцевать, заниматься йогой, делать утреннюю гимнастику. Если работа связана с длительным пребыванием в одной и той же позе, периодически устраивайте разминки: меняйте положение тела, потягивайтесь, закидывайте руки за голову и разгибайте позвоночник.

Е. М. Михайлова, остеопат

Не навреди

● Женщине, страдающей синдромом застежки, рекомендуются периодические курсы лечебного массажа. Его должен делать медицинский специалист по назначению врача. Самодеятельность тут недопустима: массажист, не обладающий должным опытом и квалификацией, может усугубить проблему.

● Развитие синдрома застежки зависит не только от образа жизни женщины, но и от размера ее бюста. Дамы с большой грудью находятся в группе риска, как и те, кто ведет малоподвижный образ жизни. Лишний вес, жировые складки на боках усугубляют ситуацию.

● Чтобы дольше сохранить молодость, грамотно подбирайте предметы гардероба и правильно их носите. При появлении признака синдрома застежки надо обратиться к врачу и выяснить точную причину недомогания. Иногда так же проявляются и другие заболевания.

Стресс тому виной...

Длительные стрессы, которые приходят на смену друг другу, или один длительный стресс приводят к воспалительным процессам в мозге.

К такому выводу пришли ученые-нейрофизиологи. Причем воспаление не исчезает даже спустя месяц после прекращения стресса. К сожалению, стресс — обычный спутник жизни практически каждого человека. Единственное, что можно посоветовать, — если ухудшается общее состояние без видимых причин, вы стали раздражительным и забывчивым, немедленно обратитесь к врачу. Он поможет избежать негативных воздействий на мозг. К сожалению, лишь до следующего стресса.

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит в срок с 01.02.17 по 30.04.17 маркетинговую акцию с вручением 7 (семи) призов по 20 000 рублей каждый. Участие в акции регистрируется до 25.04.17. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящая акция действует только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является потерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. 7 (семь) получателей призов маркетинговой акции (призеры) будут определены в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: призер = k*n/7, где k – число от 1 до 7, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом n/7 округляется в сторону уменьшения до целого числа. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00). Сообщая организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.

МЫ ВРУЧИМ ПО 20 000 РУБЛЕЙ*
7 СЧАСТЛИВЧИКАМ
Все очень просто – позвоните нам и сообщите названия 7 городов России*.

у	н	ю	л	в	е	х	о	б	я
е	о	в	ы	г	с	а	м	ы	к
с	в	п	е	р	м	ь	с	й	у
а	г	ф	и	о	л	а	к	ц	ф
ш	о	у	б	с	а	м	а	р	а
а	р	е	с	т	ч	о	з	ю	д
в	о	л	г	о	г	р	а	д	о
ч	д	п	и	в	к	с	н	ъ	м
я	а	н	л	о	п	к	ь	а	к

18+
На правах рекламы.
ВЫИГРАТЬ ЛЕГКО!*

Станьте одним из 7 призеров и получите 20 000 РУБЛЕЙ 30.04.2017*

Найдите 7 городов России, названия которых зашифрованы по горизонтали и вертикали.
Сообщите угаданные названия городов по телефону.

Позвоните по бесплатному телефону ПРЯМО СЕЙЧАС!
СПИСОК ПРИЗЕРОВ БУДЕТ ОПУБЛИКОВАН НА САЙТЕ WWW.NADOM-INFO.RU
Призеры будут выбраны из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности слева).*
8-800-775-00-44
Код акции: 03.10898.68.12.3
Мы вручаем денежные призы каждый месяц!
ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:
Целовальникова Е.Ю. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
Афонин П.В. (Челябинская обл.) – 1 000 000 р.
Поленок А.Ф. (Брянская обл.) – 1 000 000 р.
Давыдова Т.Н. (г. Челябинск) – 30 000 р.
Кинев Н.В. (Пермский край) – 30 000 р.
Цехош П.Я. (Орловская обл.) – 30 000 р.
Каргина Т.М. (Ульяновск) – 30 000 р.
Калиновская Т.А. (Респ. Хакасия) – 30 000 р.
РЕКЛАМА 00002

Без ампутации

Работают мастера

Врачи Республиканской клинической больницы Дагестана выполнили первые операции с помощью ангиографа, чтобы сохранить конечности при диабетической стопе.

Недавно такое вмешательство провели и 51-летней жительнице Ростовской области Латифе Абдулаевне. Женщина более 20 лет страдает сахарным диабетом. Была катаракта — осложнение, вызванное болезнью. Пациентка уже несколько лет ничего не видит. И вот недавно ей поставили еще один серьезный диагноз — диабетическая стопа. Вмешательство проводили под местной анестезией. Щадящим способом, без скальпеля и разрезов, восстановили кровообращение в закупоренных артериях. Это позволил сделать ангиограф, который недавно приобретен больницей. Таким образом полностью восстанавливается кровообращение. При необходимости в сосуды крупного диаметра имплантируется стент. Сама операция длилась около 2 часов. Все это время пациентка находилась в сознании и даже общалась с врачами. На следующий день она уже двигалась и ходила.

Такие операции теперь будут проводиться здесь регулярно и станут стандартными. Если раньше при осложнениях сахарного диабета ампутация была неизбежна, то теперь есть прекрасная возможность сохранить не только конечности больного, но даже его жизнь.

ЕСТЬ ДВА ВИДА ЗАВИСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ: ПЕРВЫЕ ХОТЯТ ТАКУЮ ЖЕ МАШИНУ, КАК У ТЕБЯ, А ВТОРЫЕ ХОТЯТ, ЧТОБЫ У ТЕБЯ ЕЕ НЕ БЫЛО.

Снижаем сахар

● Смелите в кофемолке 2 ст. ложки гречневой крупы и смешайте с 1 стаканом кефира — это разовая доза. Пейте 2 раза в день, утром и вечером, за 30 минут до еды.

● Ежедневно ешьте такой салат: смешайте 50 г ошпаренного кипятком и нарезанного кольцами лука, по 15 г мелко нарезанных укропа и петрушки и 7-10 мл растительного масла. Через каждые 3-4 недели делайте перерыв на 5-10 дней.

● Залейте 1 ст. ложку измельченных свежих веток черной смородины 1 стаканом кипятка, подержите на маленьком огне 30 минут и настаивайте 1 час. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Через каждые 3-4 недели лечения делайте перерыв на 5-10 дней.

Меню при диабете II типа

ГУЛЯШ ИЗ СЕРДЦА В ТОМАТЕ

500 г говяжьего сердца, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, стакан томата, перец, соль.

Сердце нарежьте небольшими кубиками, посолите, поперчите и обжарьте на сковороде вместе с нашинкованным луком, переложите все в кастрюлю, залейте водой, добавьте томат и лавровый лист. Тушите на слабом огне 2 часа.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ

200 г моркови, 1 пучок свежего зеленого лука, 4-5 ст. ложек сметаны, 3 зубчика чеснока, 1 веточка свежей петрушки или укропа, соль, перец.

Морковь и лук нашинкуйте, положите в салатницу, добавьте сметану, давленый чеснок, все перемешайте. Перед подачей посыпьте мелко нарезанной зеленью.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

100 г капусты, 200 г лука, 1 ст. ложка уксуса, 2-3 шт. гвоздики, 300 г яблок.

Капусту и лук нашинкуйте, положите в кастрюлю, добавьте лук и гвоздику. Влейте полстакана воды и тушите до полуготовности. Яблоки разрежьте на 4 части, удалите сердцевину с семечками и хвостики, нарежьте тонкими ломтиками, положите ровным слоем поверх капусты и тушите до готовности.

■ КОГДА ВВОДИТЕ ИНСУЛИН, НЕ ТОРОПИТЕСЬ ВЫНИМАТЬ ИГЛУ. СОСЧИТАЙТЕ ДО ДЕСЯТИ, ЧТОБЫ ИНСУЛИН УСПЕЛ ВСОСАТЬСЯ И НЕ ВЫДАВИЛСЯ НА ПОВЕРХНОСТЬ КОЖИ.

■ ПЕРЕД ТЕМ КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГЛЮКОМЕТРОМ, ПОГРЕЙТЕ ЛАДОНЬ ПОД ТЕПЛОЙ ВОДОЙ, ВЫТРИТЕ И 5-10 РАЗ ВСТРЯХНИТЕ, ЧТОБЫ КРОВЬ ПРИЛИЛА К ПАЛЬЦАМ.

Для вас, мадам — *Авторитеты дают советы*

Контрацепция при диабете

НЕЗАПЛАНИРОВАННАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ ПРИ ДИАБЕТЕ ГРОЗИТ ТЯЖЕЛЫМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ. ПОДБЕРИТЕ СВОЙ МЕТОД КОНТРАЦЕПЦИИ, ЧТОБЫ ПЛАНИРОВАТЬ БЕРЕМЕННОСТЬ.

1 **Если был гестационный диабет.** Это нарушение углеводного обмена, которое возникает у беременных и исчезает после родов. У таких женщин большой выбор — допускаются практически все методы контрацепции. Врачи разрешают использовать комбинированные противозачаточные таблетки (содержат гормоны из эстрогенов и прогестинов) и контрацептивные таблетки, содержащие только прогестаген. Также допускаются импланты, противозачаточные внутримышечные инъекции (защищают от нежелательной беременности около 12 недель), пластыри, внутриматочные спирали (содержащие медь или левоноргестрел) и вагинальное гормональное кольцо. Последнее имеет больше преимуществ, чем гормональные таблетки: концентрация гормонов в крови, а значит, и эффект будет стабильнее, и действующие вещества не нагружают печень, так как вводятся вагинально. Но помните, что нерожавшим женщинам внутриматочная контрацепция противопоказана.

2 **Диабет протекает без сосудистых осложнений.** В большинстве таких случаев врачи одобряют все перечисленные выше способы контрацепции, но больше всего рекомендуют внутриматочную спираль, содержащую медь.

При сахарном диабете запрещено пить противозачаточные таблетки без назначения врача — они повышают риск венозных тромбозов.

3 **Есть тяжелые осложнения или стаж заболевания больше 20 лет.** Остановите выбор на внутриматочной спирали на основе меди или левоноргестрела «Мирена», имплантах или контрацептивных таблетках, содержащих только прогестаген. Самое безопасное и рекомендуемое в этом списке — внутриматочная спираль, содержащая медь. Противопоказаны противозачаточные внутримышечные инъекции, гормональные вагинальные кольца, пластыри, а также комбинированные противозачаточные таблетки, которые содержат гормоны из подклассов эстрогенов и прогестинов. Врачи разрешают так предохраняться лишь в крайних случаях, когда больше нет допустимых способов.

4 **Особые исключения для всех.** Гормональные контрацептивы повышают риск венозных тромбозов. Перед тем как их принимать, посоветуйтесь с врачом и пройдите необходимые анализы. Кроме того, комбинированные оральные контрацептивы противопоказаны при диабете, если сахар остается стабильно высоким, артериальное давление выше 160/100 мм рт. ст., есть обильные кровотечения или повышенная свертываемость крови, уже развились сосудистые осложнения диабета (пролиферативная ретинопатия 2 степени, диабетическая нефропатия на стадии микроальбуминурии).

О. А. Багрина, эндокринолог, врач I категории

■ ДО 20% ЖЕНЩИН, БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ, ВЫБИРАЮТ ВНУТРИМАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРАЦЕПЦИИ.

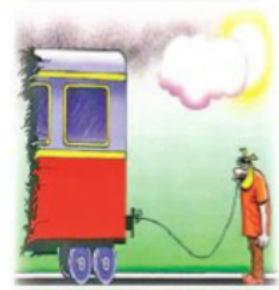
■ ПЛЮСЫ: ОНИ НАДЕЖНО ЗАЩИЩАЮТ ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ, НЕ НАРУШАЮТ ОБМЕН УГЛЕВОДОВ И ЖИРОВ, НЕ ПОВЫШАЮТ РИСК ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБОВ И ЗАКУПОРКИ СОСУДОВ.

■ МИНУСЫ: ЧАЩЕ НАРУШАЕТСЯ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ, ПОВЫШАЕТСЯ РИСК ВНЕМАТОЧНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ И ВОСПАЛЕНИЙ ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА (ПРИ ДИАБЕТЕ ЭТО ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ).

Болезнь может вернуться

Вынашивая близнецов, Анджелина Джоли болела гестационным диабетом.

Это заболевание возникает у некоторых женщин на фоне беременности и, как правило, исчезает после родов. Голливудская дива лечилась с помощью диеты и специальных упражнений. В ее случае это было особенно важно, ведь плюс ко всему у беременной двойней дети могут родиться особенно крупными. Еще одна опасность кроется в том, что диабет после беременности может затаиться в организме и с годами вернуться в форме II типа. Кстати, медики считают, что если женщина родила малыша весом больше 4 кг, то у нее тоже есть склонность к развитию диабета II типа. Болезнь не грозит, если правильно питаться и много двигаться.



Мазь с живицей спасла палец

АйБолит

У моего мужа диабет II типа, и два года назад начала развиваться гангрена на большом пальце. Знакомая уговорила меня срочно полечить его по такому рецепту. Надо взять по 40 г несоленого топленого масла, живицы (клея елки), пчелиного воска, цветочного меда, сока чеснока и березового дегтя. Масло, воск и живицу растопите на медленном огне, пусть чуть остынет, а потом все остальное положите туда же (желательно в эмалированную посуду) и перемешайте. Положите мазь на марлевую салфетку, обмотайте палец, утеплите целлофаном и наденьте чулок. Так делайте раз в сутки. Перед тем как наложить мазь, ранку надо обработать медным купоросом, марганцем или перекисью водорода. И еще вокруг раны обрабатывайте синтомициновой мазью. Я лечила так мужа 4 месяца, и палец стал таким же, как был.

Буду очень рада, если кому-то поможет мой рецепт.

В. Ф. Дик, Самара

Лечим суставы диетой

Е.А. Никитина, доцент кафедры диетологии и клинической нутрициологии РУДН, кандидат мед. наук.

— Сегодня биодобавки активно вводятся в рацион питания при лечении болезней. Какую диету необходимо соблюдать при болезнях суставов?

— Желательны в меню кисломолочные продукты, холодец, если нет повышенного уровня холестерина, и жирная морская несоленая рыба. А если говорить о добавках, то их требуется целая комбинация. Что же так необходимо суставам? Длительный прием хондропротекторов **– хондроитина и глюкозамина,** предупреждающих разрушение хряща. Прием **коллагена,** который способствует улучшению подвижности суставов и позвоночника; **гиалуроновой кислоты** - главного компонента суставной жидкости, сохраняющего эластичность суставов; **MSM** - биодоступной формы серы природного происхождения, замедляющей разрушение суставного хряща и натуральных обезболивающих и противовоспалительных трав. Обязательны также витамины и минералы для синтеза соединительной ткани. Если уже есть проблемы с суставами, то и трех месяцев приема хондропротекторов будет мало. Хрящевая ткань восстанавливается медленно: через 3 месяца уходит боль, через 6 — улучшается подвижность и только через 9 месяцев изменения в суставах становятся заметны на рентгеновском снимке (артроз перестает прогрессировать).

Также для синтеза соединительной ткани, то есть хрящей, связок и т. д., необходим прием витаминов и минералов. И если человеку с проблемными суставами не назначить **витаминов С, D, группы В и минералы,** такие как **кальций** — хрящевая ткань просто не сможет полноценно восстанавливаться.

Для суставов принимайте лучшее[1] – средства серии «Хонда»

Достоинства натуральных[2] средств «Хонда»

- **Максимальные дозировки самых важных для здоровья суставов компонентов от лучших мировых производителей:** коллаген – 8000 мг, хондроитин – 800 мг, глюкозамин – 1350 мг, гиалуроновая кислота – 50 мг, MSM – 600 мг («Хонда Drink»)
- **Большой выбор форм выпуска:** капсулы, таблетки, кремы, напиток – для любых предпочтений
- **Совместное применение крема и таблеток обеспечивает двойное действие – снаружи и изнутри**

«Хонда drink»

Хондропротекторный напиток

Рекордсмен[3] по составу! Максимум[1] коллагена, хондроитина, глюкозамина, гиалуроновой кислоты и MSM для усиленного питания суставов

Таблетки «Хонда Форте»

500 мг хондроитина и 500 мг глюкозамина в 1 таблетке, как в аналогах, но по выгодной цене[4]

«Хонда Глюкозамин Максимум»

С высоким содержанием глюкозамина – 750 мг глюкозамина в 1 таблетке, как в аналогах, но по выгодной цене[4]

Крем «Хонда» Максимум[4]

хондроитина и глюкозамина для их глубокого проникновения через кожу[5]

«Овесол» - бережное очищение печени!

ВСЕ ЕЩЕ ЧИСТИТЕ ПЕЧЕНЬ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ? ПОПРОБУЙТЕ ЗАМЕНИТЬ ИХ НА «ОВЕСОЛ». «ОВЕСОЛ» - СОВРЕМЕННОЕ НАТУРАЛЬНОЕ[2] СРЕДСТВО ДЛЯ БЕРЕЖНОГО ОЧИЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ ОТ ТОКСИНОВ.

«Овесол» буквально «промывает» печень, способствуя уменьшению застоя желчи, что снижает риск образования камней.

Только в нем[1] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами: **куркумой, володушкой, бессмертником, шиповником, мятой** синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян «Овесол» уже стал номером один для очищения печени[3]. Пусть и для Вас он станет надежным помощником!

Для крепких нервов

А какую валериану принимаете вы?

Попробуйте усиленную валериану под названием **Релаксозан** от компании «Эвалар»!

Она отличается:

- Максимальным успокаивающим и релаксирующим действием[1] за счет высокой дозировки стандартизированного экстракта валерианы (Германия) – 500 мг в сутки.
- Оптимальным сочетанием валерианы с мелиссой и мятой в одной таблетке, что обеспечивает их синергичное успокаивающее действие.
- Выгодной ценой.

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP![1]

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru** «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Эвалар 25 лет

GMP

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

[1]В ассортименте «Эвалар». [2]По действующим компонентам. [3]В серии «Хонда». [4]По данным ЗАО «Группа ДСМ» за декабрь, 2016 г. [5]По содержанию хондроитина и глюкозамина среди кремов компании «Эвалар». [6]За счет содержания Тизоля в составе крема, который обеспечивает глубокое проникновение через кожу (справка-заключение по использованию акваомплекса глицерогидролата титана (Тизоля) в составе кремов производства ЗАО «Эвалар»). [7]По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря в 2016 г. [8]Сертификат СМР №С0176889 – 03, NSF International (США). Состав БАД «Овесол усиленная формула». 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. БАД. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

На приёме у педиатра

ПОКРАСНЕЛИ ЩЁЧКИ — ИДИТЕ К АЛЛЕРГОЛОГУ

Правда ли, что ребенок может перерасти аллергию?

Ирина Н., Орловская обл.

Может. Только в итоге вместо аллергического насморка получит, например, бронхиальную астму. Проблемы идут только по нарастающей. У младенца — диатез (атопический дерматит). У школьника — постоянно заложенный нос, частые простуды, которые усугубляются домашними аллергенами в виде кошек, собак, ковров и плесени. А у взрослого — астма... Если у ребенка уже в грудном возрасте покраснели щечки в ответ на прикорм, надо идти к детскому аллергологу. На этом этапе с болезнью легко справиться и вообще не допустить ее развития.

МОЖЕТ ЛИ У РЕБЁНКА РАЗВЯЗАТЬСЯ ПУПОК?

В наше время бывает такое, что у детей развязывается пупок? Что надо делать в этих случаях?

Т. Д. Легкая, Омск

Понятия «развязался пупок» не существует. У детей бывают пупочные грыжи, но это хирургическое заболевание. Пупок может развязаться в первые дни после рождения, если был неправильно завязан. Такое возможно, если роды проходили в экстренных условиях и принимал их далекий от медицины человек. У новорожденных бывают сукровичные выделения из пупка, пока он не зажил. В норме это проходит ко 2-3-й неделям жизни. Ранка заживает хорошо, если правильно за нею ухаживать. Не надо увлекаться чрезмерной обработкой. Иногда перекисью водорода «замывают» пупок, он не успевает заживать. Если выделения сохраняются после трех недель, надо обращаться к врачу.

КОМПРЕССЫ ИЗ ВОДКИ ВРЕДНЫ?

Раньше детям всегда делали компрессы из водки. А теперь педиатры говорят: «Ни в коем случае!» Почему?

Алла Викторовна, Тверь

Водка всасывается через кожу и у детей даже в небольшой дозировке может вызвать отравление организма. Поэтому детям водочные компрессы можно делать лишь в крайних случаях, например, чтобы быстро снять высокую температуру.

М. С. Савельева, врач-педиатр

■ УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО ЛЮБОВЬ ОТЦА СИЛЬНЕЕ ВЛИЯЕТ НА ДОБРОПОРЯДОЧНОСТЬ РЕБЕНКА В БУДУЩЕМ.

■ РЕБЕНОК БОЛЬШЕ ПРИВЯЗЫВАЕТСЯ К ОТЦУ, ЕСЛИ ТОТ ПОЛНОЦЕННО ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ В ЕГО ЖИЗНИ В ПЕРВЫЕ 2 ГОДА ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ.

■ ПУТЬ К СЕРДЦУ МАМЫ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ УБОРКУ.

■ В БУДНИ ВЫ ПОДНИМАЕТЕ РЕБЕНКА В САДИК, А В ВЫХОДНЫЕ ОН МСТИТ ВАМ ЗА ЭТО.

Кошмарики

Четырнадцатилетний мальчик из поселка Бымок (Пермский край) умер от бешенства в одной из краевых больниц. Подростка с диагнозом бешенство доставили в отделение реанимации пермской больницы в конце ноября 2016 года. Мальчик мог заразиться после того, как его поцарапала или укусила домашняя кошка. Врачи боролись за жизнь подростка, но не сумели его спасти. В начале декабря в поселке объявили карантин. После госпитализации мальчика здесь от бешенства умерли 3 собаки. Карантин продлится 2 месяца.

Пригодится

МАЛЕНЬКИЙ ребенок, который страдает врожденным вывихом или подвывихом тазобедренного сустава, должен спать на матрасике, набитом полевым хвощом.

ПРИ задержке полового созревания (недоразвитии молочных желез и детородных органов) девушкам в возрасте 14-16 лет надо пить чай с душицей.

ДЕТЯМ при кашле полезно давать картофельное пюре, приготовленное с небольшим количеством молока. Такое блюдо снимает спазмы в бронхах.

ОТ глистов закипятите стакан молока, добавьте в него 3-4 зубчика нарезанного чеснока. Настаивайте ночь и давайте ребенку по 1/2 стакана за 20 минут до завтрака и обеда. Курс лечения — 3 дня.

Сенсация

Британские врачи-трансплантологи празднуют победу. Их пациентка, которой были пересажены яичники, удаленные и замороженные ранее, благополучно забеременела и родила здорового ребенка. Героине этой истории 33 года. Когда ей было 22, врачи поставили страшный диагноз — рак. Перед началом химиотерапии с ее согласия удалили и заморозили яичники. Курс лечения прошел успешно. Выждав определенный срок, врачи вернули ей яичники, чтобы дать шанс для рождения ребенка. Операцию по размораживанию и пересадке яичников провели в 2014 году. И спустя два года счастливая мама держит на руках свое дитя.

Сосёт одеяло...

Иногда дети так привязываются к одеялу, что ни за что не хотят расставаться с ним.

Некоторые дети любят сосать одеяло, прижимать его к себе, прикладывать к лицу. Делают они это, когда ложатся спать. И настолько привязываются к одеялу, что ни за что не хотят расставаться с ним. Эта привычка может сохраняться до 8-10 лет, а потом проходит без последствий. Дети, когда их укладывают спать, часто бояться остаться одни или в темноте. И чтобы преодолеть свой испуг, привязываются к вещам. Переносят на них чувства, какие обычно питают к друзьям. Такое же утешение может доставлять и мягкая игрушка, которая лежит в кроватке возле ребенка.

Сосание — это привычный для детей способ отогнать страх. Посасывая одеяло, ребенок дает понять, что испытывает какое-то неудобство, чувство тревоги или его пугает сама ночь. Не нужно из такой привычки делать проблему. Ребенок сам избавится от нее. А чтобы это произошло быстрее, поощряйте детей расти, взрослеть, вознаграждайте за каждый успех. Проводите с ребенком больше времени, особенно перед сном. Посидите рядом, поговорите подольше. Дайте понять, что уверены — рано или поздно он перестанет сосать одеяло. И никогда не упрекайте его за это. Не подкупайте малыша чем-то, лишь бы он забыл про одеяло.

Один малыш сосет большой палец, другой долго лепечет по-детски, третий сосет одеяло... Задача родителей — помочь, а не ругать. Попробуйте обращаться с ребенком как со взрослым, и наверняка он забудет про эту привычку.

И. В. Резник, детский психолог

Из почты «Айболита»

Сам себе доктор

Туберкулёз вылечили восковой молью

КО МНЕ В ДЕРЕВНЮ КАК-ТО ПРИЕХАЛИ ДАЛЬНИЕ РОДСТВЕННИКИ ИЗ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ — МУЖ И ЖЕНА С ДОЧЕРЬЮ ДАШЕЙ, УЧЕНИЦЕЙ ВТОРОГО КЛАССА.

РОДИТЕЛИ были подавлены внезапно свалившейся на них бедой. Даша — умница, отличница, непоседа, всегда только радовала их. Но с некоторых пор они стали замечать, что настроение у дочки изменилось. Она без причины капризничала, отказывалась от игр с друзьями, плохо спала ночью. Лицо стало бледным, пропал аппетит. Дашенька все время была слабая и вялая. Посещение детского врача ясности не внесло. Еще в вечернее и ночное время у девочки стали появляться боли в коленном суставе. После долгих мытарств и хождений по специалистам поставили страшный диагноз — туберкулез костей. Назначили лечение, но оно не давало результатов. Ситуация осложнилась еще и тем, что у ребенка появилась непереносимость большинства лекарств, которыми ее лечили. А болезнь, увы, прогрессировала. Родители были в панике. Что делать? Решили мы с ними полечить Дашеньку сами.

Среди множества рецептов остановились на одном, в котором туберкулез успешно лечится настойкой из восковой моли. Выбрали его потому, что мой брат — пчеловод с многолетним стажем. Для настойки 1 граненый стакан личинок восковой моли заливали 1 л водки. Настаивали 12 дней, ежедневно взбалтывая. Потом процедили, отжали, добавили 0,5 л воды. Капли давали по числу лет: Даше было 8 лет, следовательно, ежедневно утром и вечером девочка выпивала по 8 капель настойки, разведенной в 1 ст. ложке воды, до или через 2 часа после еды. Курс — 3 недели, затем на 2 недели делали перерыв. Болезнь была запущенной, поэтому мы увеличили дозировку до 12 капель. Кроме того, Даша ела мед (им мы полностью заменили сахар). Также девочка принимала маточное молочко (апилак) по 1 таблетке 2 раза в день, спиртовую настойку прополиса — по 10 капель 3 раза в день до еды (разводили с коровьим молоком). Еще давали пчелиную пыльцу по 1/2 чайн. ложки под язык 2 раза в день. Постоянно заваривали шиповник, готовили отвар неочищенного овса, проращивали пшеницу. Все это очень хорошо помогает быстрому выздоровлению и восстановлению иммунной системы.

При начинающемся туберкулезе костей ребенок часто не может прыгать на одной ноге, старается меньше наступать на нее.

Через месяц у Даши исчезли все внешние признаки болезни. Лицо порозовело, вернулись хорошее настроение, интерес к учебе и жизни. Спустя 4 месяца болезнь была побеждена. Обследование в больнице это подтвердило. Даше удалось сохранить сустав и кость, она не хромает. Позже в медицинской литературе мы прочитали, что экстракт из личинок восковой моли разрушает палочку Коха — возбудителя туберкулеза. Вот почему это средство помогло Дашеньке. Может, наш опыт пригодится еще кому-нибудь. Лечитесь на здоровье!

Т. А. Глинкина, Воронежская обл.

Женские проблемы

Она упала — вы пропали...

ОПУЩЕНИЕ ШЕЙКИ МАТКИ ДИАГНОСТИРУЮТ У КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТОЙ ЖЕНЩИНЫ ОТ 30 ДО 45 ЛЕТ И У КАЖДОЙ ТРЕТЬЕЙ — В БОЛЕЕ СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ.

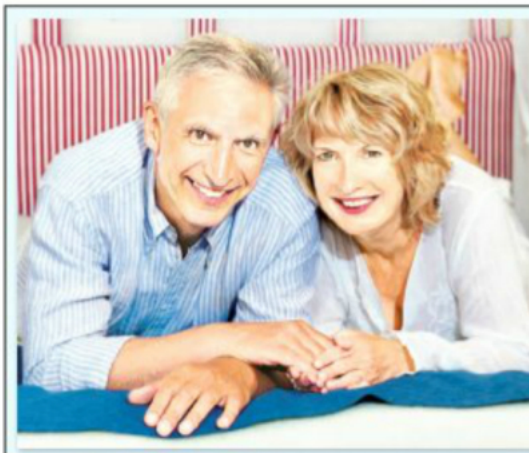
Такой случай... Третий сын Анны родился крупным — 5 килограммов. Роды были тяжелыми. Рожала Анна сама, но быстро вошла в норму. И через положенный месяц супруги занялись сексом. Дискомфорт Аня почувствовала после бурной ночи, но не придала неприятным ощущениям особого значения — роды же недавно были, не все, видно, зажило. А на другой день стала беспокоить поясница, заныл низ живота, мочиться бегала в туалет очень часто. Анна пошла в поликлинику, там ей поставили диагноз цистит (воспаление мочевого пузыря). После лечения стало лучше. Но буквально через неделю начала опять бегать часто в туалет. Пошли месячные. Анна обрадовалась: после родов все налаживается. Но в последний день месячных вдруг почувствовала: во влагалище что-то мешает. Неужели тампон там оставила? Так нет, в последний день она всегда пользовалась прокладками...

На следующий день, когда Анна отодвигала от стены детскую кроватку, чтобы протереть под ней пол, резко схватило живот и поясницу. И случилось невероятное: в трусах она ощутила что-то, вылезшее из влагалища. Обмирая, Анна нащупала теплый кожистый комочек, он уходил во влагалище. В ужасе женщина вызвала скорую.

Приехавшие врачи определили: у женщины выпала матка! Выпавший орган Анне вернули на место и рекомендовали обратиться к гинекологу. Он-то и поставил точный диагноз: опущение стенок влагалища, матки, мочевого пузыря.

Почему это случилось? Матка и влагалище держатся в малом тазу на связках, скрепленных с тазовыми костями и крестцом. Снизу матку удерживают сухожилия и связки промежности. Если связочный аппарат ослаблен и растянут, он не может выполнять свои функции, и матка под действием силы тяжести опускается вниз. Пролапс (опущение) может быть незначительным. Главные его симптомы: учащенное мочеиспускание и стрессовое недержание мочи при кашле, натуживании, поднятии тяжестей. При сильном опущении матка может выпасть — целиком выйти за пределы половой щели. Приходится вправлять ее самостоятельно или с помощью врача. Обычно этим недугом страдают дамы в климактерическом возрасте: половых гормонов у них становится меньше, и связки ослабевают. Но иногда пролапс матки возникает и у молодых женщин. К ослаблению связок ведут тяжелые роды, разрывы промежности, поднятие тяжестей. Лучшее лечение — хирургическое. Матку хирург подошьет к брюшной стенке и зафиксирует в этом положении. Тогда она не станет провисать и выпадать.

И. Н. Ромашина, гинеколог, врач высшей категории



Для тех, кому за...

Заниматься сексом после 57 лет полезно для женщин и опасно для мужчин. К такому любопытному выводу пришли ученые из США. Они первыми провели крупномасштабное научное исследование, изучив влияние секса на работу сердца пожилых людей. Выяснилось, что для мужчин 57 лет и старше, которые регулярно занимаются сексом раз в неделю или чаще, опасность сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается в 2 раза по сравнению с менее активными мужчинами того же возраста. У женщин этого возраста, страдающих гипертонией, которую принято считать причиной инфарктов и инсультов, снижается артериальное давление, если они регулярно занимаются сексом. Объясняется это действием полезных для здоровья гормонов и чувством удовольствия от отношений с любимым человеком. А вот мужские проблемы ученые связывают с сексуальными расстройствами. Тут не до секса...

Намотай на ус

ПРИЁМ ГОРМОНОВ ПРИВОДИТ К АСТМЕ

Прием гормональных таблеток повышает риск развития бронхиальной астмы. Но не у всех женщин подряд. Это зависит от массы тела: чем выше вес, тем сильнее дама рискует. Исследования норвежских ученых показали: у женщин с нормальным весом, принимающих оральные контрацептивы, вероятность заболеть астмой возрастает на 45%, а у полных — на все 91% (по сравнению с теми, кто не принимает противозачаточные средства). Так что, защищаясь от беременности с помощью таблеток, учитывайте и эти цифры.

ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ — ЖДИ ГИПЕРТОНИИ

Предменструальный синдром говорит о предрасположенности женщины к гипертонии. Если он протекает тяжело — с головными болями, бессонницей, перепадами настроения — то гипертония может возникнуть уже в 20-30 лет. Подливают масла в огонь курение, лишний вес и нелюбовь к физкультуре. Все это означает, что ПМС нельзя оставлять без внимания даже в молодости. Женщинам в эти дни надо принимать комплекс витаминов группы В с магнием, легкие мочегонные и успокаивающие травяные сборы.

Думай, думай — *Мужские проблемы*

Поможет ли виагра?

ЭТОТ ПРЕПАРАТ НЕ ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ПРИЧИН ИМПОТЕНЦИИ, А ПОМОГАЕТ ЛИШЬ НА ВРЕМЯ.

Успеть принять...

Открытие виагры дало возможность мужчинам с импотенцией снова ощутить радости секса. Правда, такие препараты не влияют ни на яркость оргазма, ни на появление влечения. Пилюли всего лишь вызывают приток крови к половому органу, обеспечивают длительную эрекцию (3-4 часа). Главное — успеть принять волшебную таблетку за полчаса до свидания.

Постоянная эрекция

Существует такая болезнь — приапизм, но при ней эрекция никак не связана с половым возбуждением. При этом недуге эрекция не прекращается даже после эякуляции и через некоторое время становится болезненной. Причиной может стать травма полового члена или спинного мозга, воспаление мужских половых органов, употребление наркотиков, онкология, венерические заболевания... Виагры в этом списке нет. Истории о бесконечной неукротимой эрекции после приема этого препарата — всего лишь мифы. После окончания полового акта возбужденный член возвращается в исходное состояние.

Рисковать или не стоит?

Виагра не избавляет от причин импотенции, а помогает лишь на время. К приему препаратов, стимулирующих половую функцию, есть масса противопоказаний. Это аллергия, почечная недостаточность, серповидно-клеточная анемия, язва желудка, кровотечения, деформация или заболевание полового члена... Не стоит покупать чудодейственные таблетки и молодым людям. Ведь их организм еще формируется, и это будет серьезным ударом по нему. После употребления возбуждающих таблеток может появиться шум в ушах, головная боль, нарушение дыхания, неравномерное сердцебиение, покраснение лица, изменение зрения и заложенность носа. При длительном приеме виагры ухудшается способность к оплодотворению. Кроме того, это чрезмерная нагрузка для тех, кто страдает от сердечно-сосудистых заболеваний. А еще может возникнуть зависимость, и в один прекрасный день эрекция просто не наступит. Опаснее бесконтрольного приема таких лекарств одновременное применение других подобных средств для усиления эффекта. Ни в коем случае нельзя в течение суток совмещать лекарства аналогичного действия. Бывает, что таблетка не дает эффекта, и через пару часов мужчина принимает еще одну. Это опасно! Не рискуйте здоровьем, никакой секс этого не стоит. Помните: прежде, чем начать прием лекарств, усиливающих потенцию, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

При длительном приеме виагры ухудшается способность к оплодотворению. А еще может возникнуть зависимость.

Г. Л. Ларичев, андролог, врач II категории

При цистите

- ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ СЕМЯН УКРОПА СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 100 МЛ 1-2 РАЗА В ДЕНЬ.
- СТОЛОВУЮ ЛОЖКУ РОМАШКИ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 15 МИНУТ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.
- СТОЛОВУЮ ЛОЖКУ СУШЕНОГО ЗВЕРОБОЯ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА, ПРОВАРИТЕ 15 МИНУТ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 3 РАЗА В СУТКИ.

Кое-что новенькое

От недержания мочи женщин избавит специальный тампон. Во время климакса у многих женщин возникает недержание мочи (при кашле, чихании, смехе, подъеме тяжестей). Сейчас женщин выручают прокладки, а в тяжелых случаях и хирургическое вмешательство. Ученые предложили удобное решение проблемы — вагинальный тампон. В отличие от обычного гигиенического тампона он не впитывает влагу, а через переднюю стенку влагалища оказывает давление на уретру. За счет этого риск не удержать мочу в критических ситуациях практически сводится к нулю. Тампон может непрерывно находиться во влагалище до 8 часов, после чего требует замены.

Мастит вылечила творожными компрессами

АЙБОЛИТ

После застоя молока в груди образовались уплотнения. Поставили диагноз мастит. Лечилась так: подогревала творог на водяной бане, равномерно распределяла на тонком полотенце и прикладывала к груди. Сверху накрывала компрессной бумагой, махровым полотенцем и утепляла шерстяным платком. Компресс делала на ночь и не снимала до утра. Утром грудь обмывала теплой водой. Так делала каждый день, пока воспаление не прошло. Грудью во время лечения не кормила, но постоянно сцеживалась, чтобы после выздоровления продолжить кормление. А для увеличения количества молока в эмалированной посуде 200 г свежего творога заливала 1 л воды и кипятила на маленьком огне 30 минут. После остывания отвар процеживала и пила 4-5 раз в течение дня.

А. М. Ершова, Астраханская обл.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом. Если у вас есть расчетная карта любого банка, то вы можете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Для этого укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

■ СЕЙЧАС НИЧЕГО БЕСПЛАТНОГО НЕТ. ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ТЕБЯ ОБМАНУЛИ, НАДО СНАЧАЛА ЗАПЛАТИТЬ.

■ ЖЕНСКАЯ НАРОДНАЯ ЗАБАВА — ВЛЮБИТЬСЯ В ИДИОТА И УВЕРЯТЬ ВСЕХ, ЧТО ОН ЕДИНСТВЕННЫЙ И НЕПОВТОРИМЫЙ.

ОТСИДЕЛ НОГУ И ЗАРАБОТАЛ ТРОМБОЗ

Мне 72 года, инвалид II группы. Однажды перестарался на работе — долго работал вприсядку, и заболела правая нога. Так как ушиба не было, к врачу не обратился и месяц ждал, когда само пройдет. Но не тут-то было. Когда пошел к доктору, уже было поздно. Передавил артерию, заработал тромбоз, началась гангрена. В результате я лишился ноги, которая носила меня без устали 71 год. Левой ноге тоже досталось. Как избавиться от этого страшного недуга — тромбоза? Подскажите рецепт!

Р. И. Галютин, Московская обл.

НА СТАРОСТИ ЛЕТ МАМА РЕШИЛА ПОЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ

У моей матери на старости лет появилась навязчивая идея почистить печень. Говорит, что чистая печень — чистая кровь. Лет 15 назад она уже делала такую чистку смесью масла и лимонного сока и теперь снова собирается. А ведь годы-то уже не те, но переубедить маму невозможно. Переживаю, а вдруг есть противопоказания? Может, вместо этого попить какие-нибудь травки? Помню, перед процедурой мама еще и голодала. Кто-нибудь так чистил печень? Проясните ситуацию: может, мои опасения напрасны? Есть более легкая версия чистки, кроме масла и лимона?

Ю. Н. Артамонова, Смоленская обл.

СЫН ЗАИКАЕТСЯ С 6 ЛЕТ, СЕЙЧАС ЕМУ 34...

Работает в полиции в звании майора. Как вы понимаете, работает с людьми, ему очень сложно. Иногда разговаривает чисто, будто и нет ничего. Когда-то давно прочитала о клинике доктора Иванкина (Воронежская обл.). Он ездил туда 4 года назад. Мы смогли совместить отпуск с набором группы. Была большая надежда на эту клинику, но по возвращении домой и выходе на работу все вернулось. Решила написать в «Айболит» — вдруг кто-то откликнется. Помогите, пожалуйста, толковым советом! Будем ждать ответных писем на страницах газеты!

Светлана Валентиновна, Волгоградская обл.

После лечения желудок начал болеть ещё сильнее

Мне весной поставили диагноз гастрит. Нашли бактерию хеликобактер, выписали кучу лекарств, в том числе антибиотиков. После них мой желудок начал болеть еще сильнее. До лечения было гораздо легче. Пила обволакивающие средства (типа «Маалокса»), становилось терпимее. Съела тонну овсянки, средств, понижающих кислотность. Со временем полегчало. Но что ни съем — опять начинает болеть! И так периодически гастрит дает о себе знать. Уже устала. Сил нет. Знаю, что медикаменты малоэффективны. Может, у кого-то есть народный метод лечения, проверенный на себе или на близких? Может, чай какой-нибудь? Хочу забыть о гастрите навсегда, тем более, что планируем с мужем ребенка. Подскажите, кто сталкивался с такой проблемой.

Ольга, Барнаул

СЛЫШАЛА, ЧТО ТРЕЩИНЫ НА ЯЗЫКЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ, КОГДА БОЛЬНЫ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ

У меня проблема — трещины на языке. Слышала, что они появляются, если больны некоторые внутренние органы. Чувствую себя хорошо. А изъяны на языке у меня уже давно. Раньше думала, что они есть у всех людей — так и должно быть. Но недавно выяснила, что у остальных даже в возрасте язык остается гладким. Может, среди читателей «Айболита» есть люди, которые знают, как справиться с моей проблемой? Буду очень благодарна.

Юлия, Республика Бурятия

КАК ОТЛИЧИТЬ ПЛАКУН-ТРАВУ ОТ ШАЛФЕЯ?

Может, на мой вопрос ответят опытные травники? Мне не ясно, как отличить плакун-траву (дербенник) от шалфея. В огороде выросла трава, похожая на плакун-траву или шалфей (по описанию в энциклопедии Александра Аксенова). Она высокая (до метра), с длинными колосками красно-фиолетовых мелких цветков. В степи я встречала такую траву и белого цвета. Она у нас растет везде — по берегам реки, в степи, в поле, возле домов, в парке. Растение очень душистое, у него 4-гранный стебель, зубчатый лист длиной 15-20 см и выше. Поверхность листа шероховатая (пузырчатая). По совету одной старушки я стала заваривать эту траву от гипертонии вместе с травой и цветами цикория. Смешиваю поровну, 1 ст. ложку смеси заливаю 1 л горячей воды и пью как чай по 1 стакану 3 раза в день. Давление нормализовалось, сон стал крепким, как у детей.

И еще вопрос: моя 46-летняя дочь уже 20 лет страдает хронической бессонницей. Не спит ни днем, ни ночью. Мой травяной чай она не пьет. У мужа в семье пристрастилась к черному чаю и теперь готова пить его ведрами. Что делать? Ведь читает газету «Айболит» и знает, что употребление кофеина приводит к гипертонии, бессоннице и другим болезням. Но упрямая как бык и несговорчивая, ничего ей не докажешь!

Т. М. Безъязыкова, Казахстан

СТАНОВИТСЯ ПЛОХО ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Подскажите, что со мной? Началось все это недавно. Обычно у меня давление всегда низкое. Чувствую себя нормально. Но в последнее время мне плохо от физической работы. Начну убирать, мыть плитку в ванной, приседать или нагибаться — становится плохо. Сначала от работы жарко, потом начинает тошнить, кружится голова, темнеет в глазах. Посижу минут пять — отпускает. Такое состояние иногда сопровождается шумом в ушах. Так что даже маленькую площадь в квартире убрать не могу, хотя обычно ничего не беспокоит.

Галина, Самарская обл.

У РЕБЁНКА ГИДРОНЕФРОЗ, ПРЕДСТОИТ ОПЕРАЦИЯ

Сыну 1,5 года. У него гидронефроз III степени на левой почке. Нам предстоит операция в Новосибирске. Обращаюсь к тем читателям, кто пережил это. Расскажите, пожалуйста, как проходит послеоперационный период. Очень боюсь неизвестности. Я так поняла, что сразу после операции, как только малыш проснется, мне его отдадут. А как детки чувствуют себя потом? Не мешают ли им стомы? Заранее благодарна!

Дарина, письмо с сайта

ПО ГЛУПОЙ СЛУЧАЙНОСТИ В ОДИН МИГ СТАЛА УРОДИНОЙ

Есть ли среди читателей люди, которые живут с глазным протезом? Расскажите вашу историю, как вы свыклись с таким дефектом внешности? Мне 17 лет, по глупой случайности в один миг стала уродиной. Не передать словами, какая это для меня трагедия. Бабушка говорит, и с этим в жены берут. Но меня ничто не утешает! Родня буквально заставила написать в «Айболит», дабы я убедилась, что не одна такая. Посмотрим. Возможно, будет легче, если кто-то откликнется. А пока мне жить не хочется...

Света, Московская обл.

***

Давно на пенсии. Очень мучают боли в коленях и локтях. От боли не могу спать по ночам. Что мне поможет? Прошу поделиться рецептом, советом. Буду очень ждать ответных писем на странице «Спешим помочь».

В. А. Митрофанова, Магаданская обл.

***

У моей близкой подруги неспецифический колит кишечника. Дважды оперировали, но все равно чувствует себя плохо. Помогите советом или рецептом, пожалуйста! Будем очень благодарны за вашу бескорыстную помощь!

В. В. Гвоздева, Костромская обл.

Помолитесь за раба Божьего Сергия, дабы даровал Господь ему свободу

Больше двух лет назад в одной газете прочитала письмо мужчины, имеющего пожизненный срок заключения. Сердце заколотилось, почва ушла из-под ног. Сергей писал, как в 20 лет он убил человека при исполнении. Меня пронзила мысль: «Я же хуже него! Убила больше и до сих пор на свободе, хожу по земле. Ведь аборты — это тоже убийство!» Стала переписываться с тем мужчиной. Узнала, что он верующий, покрестился в тюрьме, читает Евангелие, причащается. Это такая поддержка, поверьте! И вот недавно он подал документы на помилование. Прошу помолиться за раба Божьего Сергия, дабы даровал Господь ему свободу.

Еще один юноша Антон с небольшим сроком, в этом году ждет выхода на поселение. Помолитесь и за него, дабы и его Господь вывел из темницы. Ему 31 год, одинокий, не был женат. Закон в духовном мире такой — делая добро другому, помогаешь себе. Если у человека Бог на первом месте — все остальное будет на своих местах.

Любовь, Мурманская обл.

Стихи наших читателей

НАЧНИ С СЕБЯ!

«И то не так, и се не так!» —
Ворчишь, скуля.
Кому ты жалуешься? На кого?
Начни с себя!
Ты — царь, ты — Бог,
ты — и палач
Своей судьбы.
Сперва себя переиначь!
Перемени!
И вместо мелочных обид
На всех и вся,
Себя сначала измени,
Начни с себя!
Легко других критиковать
Со стороны,
Труднее вникнуть и понять...
А ты рискни!
Не злобствуй, никому не льсти
И не робей.
Вокруг внимательно взгляни
И стань добрей!
Просящим руку протяни
Издалека,
В беду попавшим помоги
Наверняка.
Чтоб в бесконечной суете
Бегущих дней
Всем стало около тебя
Чуть-чуть теплей.
«И то не так, и се не так!» —
Ворчим, скуля...
А может, проще и верней
Начать с себя?

Т. Масягутова, Кумертау, Башкортостан

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

ОТ ПРОБЛЕМ С МОЧЕВЫМ ПУЗЫРЁМ СОВЕТУЮ ЛЕКАРСТВО, КОТОРОЕ САМА ПРИНИМАЛА

Для Галины и Нины из Новокузнецка, Кемеровской обл., авторов письма «Я и моя соседка обращаемся к читателям «Айболита» за помощью» («Айболит» №21 за 2016 г.).

Я очень хорошо понимаю женщин с проблемой мочевого пузыря. Хочу посоветовать им лекарство, которое принимала сама (естественно, по совету уролога). Это «Везикар» (10 мг). Оно недешевое, но упаковки хватает на месяц. Принимать надо 1 раз в сутки в течение 3 месяцев. Действует хорошо, ночью будете спать спокойно. Результат почувствуете уже через неделю. Относительно выпиваемой жидкости мое мнение такое: сколько пить, организм подскажет сам. Хочется — пейте, не хотите — нет. Зачем пить насильно? Эту теорию я услышала от доктора Мясникова и еще раз убедилась в своей правоте. По поводу отеков вам надо проконсультироваться с врачом. Ведь у отеков всегда много причин.

При фурункулах смешайте кашицу из чеснока и репчатого лука 1:1 и слегка поджарьте на растительном масле. Прикладывайте к фурункулу, меняя 2-3 раза в день.

З. Гаврилова, Алтайский край

НИКТО, КРОМЕ ВАС, НЕ СМОЖЕТ ВАС РАСТОРМОШИТЬ

Для Виктора Степановича из Астраханской обл., автора письма «Как себя в руки взять? Ведь зима долгая, а я не медведь» («Айболит» №24 за 2016 г.).

Виктор Степанович, что же вы так себя распустили? Превратили себя, простите, в деревянную чурку, валяющуюся без пользы. Чего ей не хватает? Огня не хватает! Зажечь некому? Говорите, «некому меня растормошить»... Чурочка огонь зажигает, да боится его людям подарить. А ведь были бы вам тогда и радость, и общение. Пропало бы одиночество! Возьмите себя в руки, Виктор Степанович! Никто, кроме вас, не сможет вас растормошить. Идите работать! Проявите свое «я». А может, приглядите себе женщину? А что? Возможно, жизнь изменится для вас обоих...

Д. Д. Тимофеева, Екатеринбург

ПРОВЕРЕННОЕ СРЕДСТВО ОТ ОБСТРУКТИВНОГО БРОНХИТА

Для Галины из Новосибирска, автора письма «Живу на севере, работаю в холодном помещении», болеет обструктивным бронхитом («Айболит» №23 за 2016 г.).

Подскажу эффективный проверенный рецепт от обструктивного бронхита. Благодаря ему облегчение наступает с первых дней лечения, но лекарство нужно допить строго по курсу.

Смешайте по 1 стакану сока свеклы, моркови, черной горькой редьки и клюквы. Добавьте по 1 стакану меда и водки, 40 г сока 3-летнего алоэ (перед тем как срывать листочки, 3 дня не поливайте растение). В эмалированной кастрюле доведите смесь до кипения, но не кипятите. Слейте в банку и храните в холодильнике. Пейте теплым по 20-30 г за 15 минут до еды (сколько раз садитесь есть, столько и принимайте лекарство). Подогревайте только ту порцию, которую собираетесь выпить. Дай вам Бог здоровья!

Л. Е. Козлова, Минусинск, Красноярский край

ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ В СТАЦИОНАРЕ ГОЛОВА БЕСПОКОИТ РЕДКО

Для Яны из Омской обл., автора письма «С 13 лет мучаюсь от внутричерепного давления» («Айболит» №19 за 2016 г.).

Меня тоже много лет мучило повышенное внутричерепное давление. Сначала сильно болела и кружилась голова, а потом появился новый симптом — не головокружение, а будто вокруг меня все кружится. Это разные вещи. Кто испытал подобное, тот поймет. Потом каждый год были рецидивы сильнейшей головной боли, которые длились по несколько недель, пока не ложилась в стационар. Там мне внутривенно вводили стандартный в моем случае набор лекарств. После таких курсов на 10-11 месяцев наступало облегчение. Врач сказала, если 2 раза в год буду капаться по такому курсу, есть шанс вылечиться окончательно. Я реагировала на погоду, стресс, алкоголь, недосыпание, голод, холод... За 6 лет прошла 4 курса, в последние 1,5-2 года голова беспокоила редко, да и то, когда давала ей бешеную нагрузку. Так что мне такое лечение помогло. На всякий случай у меня всегда с собой «Цитрамон» — и больше ничего.

Ольга С., Свердловская обл.

Живу с болью в душе из-за того, что избавилась от ребёнка

Для женщины из Пензенской обл., автора письма «У моей дочки не было дня рождения, потому что я не дала ей родиться» («Айболит» №26 за 2016 г.).

Читая истории в «Айболите», решила тоже написать в газету. У меня был большой секрет, который всю жизнь скрывала от знакомых и близких. Была молодой и неопытной, не оказалось рядом человека, который поддержал бы меня в той ситуации. Влюбилась в мужчину, забеременела, а он оказался женатым. Для меня беременность была чудом, я очень хотела ребенка. Хотя в советское время таких, как я, презирали, чуть ли не плевали вслед. Я любила того мужчину, но понимала, что вместе нам не быть, и не собиралась разрушать семью. Металась, искала выход. Как родить малыша, чтобы родные об этом не узнали? Тогда жила в общежитии, помочь было некому. Родственникам не хотела сообщать о своем положении. Соседки по комнате стали замечать, что постоянно бегаю в туалет, меня тошнило. О моем положении узнали комендант общежития и его заместитель. Срок у меня был уже 4 месяца. Я очень хотела ребенка от любимого человека и не собиралась делать аборт. Думала: «Пусть это будет позор, но все равно рожу!»

Однажды ко мне пришла замкоменданта и стала рассказывать, как избавиться от ребенка. «Не вздумай рожать, он тебе не нужен!» Она так убедительно говорила и даже сама решила повезти меня к бабке, которая мне вытравила ребенка... Последствия выкидыша были ужасные. Потом всю жизнь жалела о том, что сделала. Даже вспоминать об этом тяжело. Почему тогда меня никто не поддержал? Ведь я так хотела родить! Всю жизнь живу с этой болью в душе и обидой на ту женщину...

Больше подобной любви у меня в жизни не случилось, и счастья не получилось из-за того, что избавилась от ребеночка. Я даже не смогла его похоронить — лежала в тяжелом состоянии. Пусть меня Бог простит.

Девчата, сейчас другое время. Я завидую вам! Рожайте детей в любви! Теперь это не стыдно, и государство вас не бросит, в отличие от того общества, в котором я жила.

Татьяна, Кировская обл.

Пришлось разориться на покупку коньяка, зато кость хорошо срослась

Для В. Л. Осокиной из Хабаровского края, автора письма «Давно болею остеопорозом», жалуется на частые переломы («Айболит» №20 за 2016 г.).

Пару лет назад почувствовала боль в тазобедренном суставе. Стала делать компрессы, как на больные колени, но легче не становилось. Неделю по квартире передвигалась с тростью. Однажды упала, зацепившись за нее же... В травмпункте сделали снимок, и врач сказал, что у меня перелом шейки бедра и кость уже начала срастаться. Значит, травму я получила раньше, хотя и не падала. Доктор был удивлен: в его практике не было случая, когда пострадавший с подобным переломом сам себя обслуживал. Назначил лечение, которое я выполняла, но помимо этого, утром натощак съедала по 1 чайн. ложке желатина и запивала его апельсиновым соком. И так — 40 дней.

Для укрепления костей приготовила такое средство. Хорошо вымыла 20 свежих куриных яиц с белой скорлупой и сложила их в 3-литровую банку. Отжала в соковыжималке сок из 12 крупных лимонов и залила яйца. Настаивала 20 дней. Затем яйца выбросила (скорлупа за это время истончилась), состав процедила и добавила 0,5 л коньяка. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, пока снадобье не закончилось. Конечно, я разорилась на покупку цитрусовых и коньяка, но результат того стоил — кость хорошо срослась. При этом вела обычный образ жизни, хлопотала по дому. Надеюсь, мой опыт поможет вам и еще кому-нибудь пригодится.

Л. Б., Саратовская обл.

■ ОТ ДАВНИХ УШИБОВ НАТРИТЕ НА ТЕРКЕ ЛУК. ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАШИЦУ ДЛЯ КОМПРЕССОВ.

■ ПРИ АНГИНЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ ЗАВАРИТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ, ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО.

■ У ВАС АНЕМИЯ? РАЗОМНИТЕ БАНАН, СМЕШАЙТЕ С 1 СТ. ЛОЖКОЙ МЕДА. ПРИНИМАЙТЕ 1-2 РАЗА В ДЕНЬ.

История моего выздоровления

В моей груди бьётся чужое сердце

Для Софьи, автора письма «Сереже рекомендуют пересадку сердца» («Айболит» №24 за 2016 г.).

После пересадки сердца моя жизнь кардинально изменилась. Мне 42 года, по специальности вертолетчик. По болезни меня списали. Потребовалась пересадка сердца. Других шансов выжить практически не было. Из родной Казани меня доставили в Москву, по перрону везли на каталке — сам не ходил. Операция длилась 11 часов. Когда пришел в себя, первое, что сказал: «Ребята, я же танкист!» Жена говорит: «Вова, ты вертолетчик!» Это что-то необъяснимое, но у меня было четкое осознание того, что я был танкистом. Причем называл все технические характеристики танка — термины сами слетали с языка. И мне это не приснилось! Знания словно пришли ко мне из ниоткуда. Вспоминал, как сажусь в танк, управляю им, в составе танковой дивизии еду на поле. Более того, после выписки встречался с бывшими танкистами, и они поражались: я говорил как профессионал. Безо всяких усилий овладел новыми знаниями, которые люди годами получают в военных вузах. Еще всегда был равнодушен к музыке и танцам. А теперь обожаю лезгинку! Включаю ее, пытаюсь даже танцевать на цыпочках. Не очень получается, но нравится. Наверное, мне досталось сердце не просто бывшего танкиста, а человека с Кавказа. И ритм жизни поменялся. Живу на повышенных скоростях, в руках все горит... Жизнь с новым сердцем меняется и отношение к ней меняется. Когда понимаешь, что должен был умереть, но выжил, начинаешь ценить каждый прожитый день, каждое мгновение. Появляется желание себя выразить, реализовать, все успеть. Хочется делать то, чего раньше не делал.

Два года прошло после операции, а я каждый день думаю о том человеке, чье сердце бьется у меня в груди. Хожу в церковь, ставлю свечку за упокой души моего донора, каждый день вспоминаю и благодарю его. Я бы и на могилу к нему сходил, если бы знал, где он похоронен. С родными бы встретился. Но нет: наши врачи скрывают эту информацию. Хотя знаю, что за границей из имени донора не делают секрета. И пациент может сказать спасибо родным человека, подарившего ему жизнь. Что ж, просто буду мысленно благодарить его за каждый день, за подаренную жизнь.

Владимир, письмо с сайта

Очень хорошее письмо

Напиток из овса избавлял маму от одышки

От одышки моя мама пила целебный напиток, который готовила сама. Заливала 4 ст. ложки промытого овса 0,5 л холодной воды, доводила до кипения, настаивала 4 часа. Отдельно смешивала 3 ст. ложки кефира, 1/2 стакана сока редьки и 2-3 ст. ложки меда. Заливала смесь охлажденным отваром овса и настаивала еще 2 часа. Принимала по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды в течение месяца.

И. Н. Сенчина, Краснодарский край

После простуды бронхит мучил больше месяца

В прошлом году сильно простудилась. Поставили диагноз бронхит. Кашель мучил больше месяца. Помог такой рецепт. На маленьком огне растопила по 300 г сливочного масла и меда, 1 стакан сахара (предварительно распустила на сковороде с 2 ст. ложками воды до золотистой окраски). Хорошо размешала, добавила 100 г какао. Получилось около литра смеси. Теплой вылила в банку и поставила в холодильник. Принимала по 1 ст. ложке на 1 стакан горячего молока 3 раза в день.

И. Васильченко, Хабаровский край

Колени начнут разгибаться, а походка станет лёгкой...

Хочу порекомендовать универсальный рецепт от артрита. Пропустите через мясорубку по 1 кг корней сельдерея и лимонов. Положите смесь в банку и залейте 500 г меда. Оставьте на ночь, а затем уберите в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Через 2 месяца колени начнут разгибаться, а походка станет легкой.

И. Н. Сорокина, Псков

Какая еда спасёт от слабоумия

Чтобы дольше не было проблем с памятью, соблюдайте несколько правил.

Пища, богатая холестерином, в несколько раз увеличивает риск появления болезни Альцгеймера. Специальная диета поможет предотвратить слабоумие.

Болезнь Альцгеймера с каждым годом становится все более распространенной. А употребление животных жиров и трансжиров (искусственно созданных жиров) ускоряет ее развитие. Для появления первых признаков слабоумия достаточно неправильно питаться всего 2-3 года. Чтобы не столкнуться с этой болезнью, ешьте больше овощей, фруктов, ягод, растительных масел и сократите употребление сливочного.

Лучше отказаться от красного мяса (или есть его небольшими порциями), жирных сыров, сметаны, творога и сливок. Также исключите жареные продукты и кондитерские изделия с большим сроком годности. Два-три раза в неделю ешьте курицу или рыбу (порциями по 100-120 г).

Овощи и фрукты в сыром и приготовленном виде можно употреблять каждый день. Хорошо поддерживает работу памяти и мышления 1-2 ложки растительного масла в ежедневном меню.

P. S. Болезнь Альцгеймера — самая распространенная форма слабоумия. Развивается обычно у людей старше 65 лет. Постепенно нарастают нарушения памяти, речи, ориентации в пространстве. На поздних стадиях теряются навыки самообслуживания.

■ НИЧТО ТАК НЕ СОБИРАЕТ СЕМЬЮ ЗА СТОЛОМ, КАК ЕДА!

■ ВАРВАРСКИЕ ВРЕМЕНА, КОГДА КОЛБАСУ ДЕЛАЛИ ИЗ ЖИВОТНЫХ, МИНОВАЛИ.

Кефир от рака

Молочные и кисломолочные продукты снижают риск развития рака груди у женщин. Все началось с того, что ученые обнаружили интересную закономерность: все пациентки, больные раком, не любят такую пищу. Связано это, вероятно, с тем, что молочные продукты нормализуют баланс вредной и полезной микрофлоры в кишечнике. Это, в свою очередь, снижает риск развития рака. Лучше всего человека от онкологии защищают сыр и кефир.

Пригодится

ЧТОБЫ снять раздражение, наберите в рот мятный чай и подержите несколько минут.

БЫСТРО унять кашель поможет мед со сливочным маслом. Просто подержите их немного на языке.

ДЛЯ профилактики атеросклероза смешайте сок из 1 лимона и 1 небольшого апельсина с 1 стаканом горячей воды и принимайте ежедневно перед завтраком.

ОТ язв, нарывов, фурункулов, экземы перемелите фасоль в муку и используйте с медом в виде лепешек.

ПРИ радикулите насыпьте горчичный порошок в мешок из хлопчатобумажной ткани и на 5-7 минут приложите к больному месту.

Банан от стресса

БАНАН МОЖНО СЪЕСТЬ ПРОСТО ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ ИЛИ ПЕРЕКУСА, А МОЖНО, КОГДА...

■ **...грустно.** Бананы — природные антидепрессанты, которые помогут справиться с тоской и раздражительностью. Благодаря им в организме образуется гормон счастья — серотонин. А витамины группы В, которых в этих фруктах очень много, давно известны как лекарство от стресса.

■ **...лень готовить.** По калорийности банан сравним с картошкой. К тому же в нем много фруктозы и сахарозы, которые быстро утоляют голод. Бананы — отличный способ наесться без лишних усилий.

■ **...хочется выпить.** Бананы — прекрасная закуска, так как являются источником калия и глюкозы, витаминов В и С. Именно эти вещества помогают быстрее вывести алкоголь из организма.

■ **...нужно работать.** Бананы повышают работоспособность и улучшают память.

■ **...болит желудок.** Мякоть банана содержит пектин и крахмал, которые защищают желудок, как бы обволакивая его. А еще банан впитывает лишний желудочный сок, не позволяя ему раздражать стенки и вызывать изжогу. Поэтому бананы полезны при гастритах с повышенной и нормальной кислотностью.

■ **...не можете уснуть.** Бананы используют как натуральное снотворное, так как в них много углеводов. Но именно по этой причине съесть их нужно за 2 часа до сна.

На каждый день — *Авторитеты дают советы*

Выбираем сухофрукты

ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ В СУШЕНЫХ ФРУКТАХ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В СВЕЖИХ. ОНИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ СЕРДЦА, МОЗГА, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, МЫШЦ...

Курага. 5 вяленых абрикосов содержат дневную норму калия и железа, витамины группы В, пектин, каротин, аскорбиновую, яблочную, лимонную, винную кислоты. Но! Свежий абрикос весит 50 г и содержит 12 ккал. Курага (одна штука) весит около 10 г, а калорийность у нее почти та же. Ярко-оранжевой курага становится после вредной обработки. Чем она темнее и неприглядnее, тем полезнее и безопаснее. И еще: выбирайте урюк с косточкой.

Чернослив. Если у чернослива кофейный оттенок, значит, его предварительно ошпарили кипятком и в нем мало витаминов. Делают это для дезинфекции и лучшей сохранности. А в кипящую воду часто добавляют раствор каустической соды. После такой обработки у чернослива появляется коричневый оттенок, теряется польза и он начинает горчить. Не стоит покупать и темно-серый «антрацитовый» чернослив — он обработан глицерином. Чем меньше чернослив блестит, тем лучше. Проверить его качество можно так: намочите и посмотрите на него через полчаса. Натуральный должен местами побелеть, обработанный — нет. Настоящий чернослив только матовый черный, не горчит, с насыщенным сладким вкусом с легкой кислинкой.

Изюм. В горсти изюма около 400 ккал, много бора, марганца, калия, витаминов группы В и железа. У благородного изюма всегда есть хвостик — это значит, что ягоды проходили щадящую механическую обработку. Почти весь светлый изюм обработан серой, он годится только вымоченный и хорошо промытый. Темный изюм нужно покатать между пальцами — если есть краситель, он выдаст себя. Зеленый и черный виноград после сушки темнеет. Обработка же вредными серой, сульфитами и сорбиновой кислотой делает его прозрачным и светлым. Поэтому натуральный изюм — коричневый, светло-коричневый или черный, но не золотистый. Покупайте сморщенные, мясистые, матовые ягоды без повреждений. Не берите чересчур твердый или слишком мягкий изюм.

Инжир. Лучше выбирать матовый, серого, бежевого или светло-коричневого цвета. Это значит, что его не обработали серой. А блестящий, янтарного цвета — обработанный.

Финики. Человек может спокойно прожить несколько месяцев, питаясь только финиками. И организм не останется без нужных витаминов и минералов. Не покупайте слишком влажные, блестящие или, наоборот, слишком высушенные ягоды, засахаренные, с отслаивающейся корочкой. В них, скорее всего, есть опасная плесень. Обращайте внимание на способ обработки, состав и срок хранения. Если он не больше 6 месяцев и на коробке есть предупреждение о хранении вдали от насекомых, а сами финики темные, слегка матовые — смело берите.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

СУХОФРУКТЫ ИЗ ПРИВЫЧНОГО НАМ КЛИМАТА (ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ) ПРИНОСЯТ БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ, ЧЕМ ЗАМОРСКИЕ. В НИХ МНОГО ПЕКТИНА, ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В, ВИТАМИНА С.

Медовую воду пьём не спеша

Медовая вода улучшает выброс желчи, благодаря чему лучше усваиваются и выводятся жиры. Уменьшает тягу к сладостям, так как насыщает организм углеводами. Можно просто есть мед, запивая водой (в день достаточно 1-2 чайн. ложек). А можно в стакане воды растворить 1 чайн. ложку меда и 10 капель лимонного сока. Пить не спеша, крохотными глоточками, за 20 минут до завтрака. Или добавить в медовую воду 1 чайн. ложку яблочного уксуса и корицу (в пропорции к меду 1:2). Выпили медовую воду? Теперь лучше подвигаться, сходить на прогулку или сделать зарядку.

Обедаем дома

КРЕСТЬЯНСКИЙ СУП ЗАТИРУХА

2 яйца, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 тушки курицы, 6 клубней картофеля, лавровый лист, мука, соль и перец по вкусу.

Отварите курицу. В бульоне сварите нарезанный кубиками картофель. Взбейте 1 яйцо с 3 ст. ложками воды, посолите. Вымытые руки намочите в яйце с водой и, обваливая в муке, растирайте друг об друга, пока не получится 1-1,5 чайной чашки затирки. Просейте ее через сито. Сделайте ложкой воронку в закипающем бульоне и всыпьте туда затируху, помешивая. Дайте супу закипеть, добавьте спассерованные лук и морковь, поварите 2 минуты, постепенно влейте второе взбитое яйцо, чтобы оно свернулось.

МЯСНЫЕ КОЛОБКИ С ЯЙЦОМ

10 яиц, 500 г фарша, 100 г хлеба, 1 луковица, 2 чайн. ложки горчицы, по 100 г сухарей (панировочных и из белого хлеба), растительное масло, соль, перец, зелень.

Лук пропустите через мясорубку вместе с размоченным в молоке или воде хлебом и смешайте с фаршем. Добавьте рубленую зелень, соль, перец, горчицу. Сварите вкрутую 8 яиц, очистите. Каждое заверните в лепешку из фарша, формируя шарик-футляр. Сырые яйца взбейте, обмакните каждый шарик сначала в яйцо, потом в панировочные сухари, снова в яйцо и затем в сухари из белого хлеба. Жарьте во фритюре.

ФАРШИРОВАННАЯ СЕЛЬДЬ

1 сельдь, по 1 моркови, луковице и яйцу, 15 г желатина, 150 г майонеза, зелень, 3 ст. ложки рыбного или овощного бульона, соль, перец.

Сельдь очистите и отделите филе так, чтобы получилось 2 половинки. Удалите косточки. Отварную морковь, лук и зелень измельчите. Вареное яйцо нарежьте кубиками. Желатин распустите в воде, добавив бульон. Смешайте с майонезом. Соедините морковь, лук, зелень, яйцо и заправьте майонезом. Посолите, поперчите, поставьте в холодильник, пока не загустеет. На пищевую пленку выложите филе, сверху — начинку. Накройте вторым филе. Туго оберните пленкой и поставьте в холодильник на полчаса. Перед подачей снимите пленку, нарежьте сельдь кусочками.

Со сметанкой нежнее

ЖАРЕНЫЕ ГРИБЫ С УКРОПОМ

4 ст. ложки сметаны, 0,5 кг грибов, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, пучок укропа, соль, черный молотый перец, растительное масло.

Почистите, нарежьте грибы и обжарьте на сливочном масле с добавлением растительного. Лук нарежьте полукольцами и добавьте к грибам. Жарьте еще 2-3 минуты. Выложите сметану, перемешайте, поперчите, посолите и тушите 5 минут. В конце посыпьте укропом.

ТУШЁНОЕ СЕРДЦЕ С ЛУКОМ

700 г говяжьего сердца, 150 г сметаны, 1/2 стакана бульона или воды, 2 луковицы, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Отварите сердце, остудите и нарежьте соломкой. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на масле до золотистого цвета. Добавьте сердце, перемешайте и подержите на огне 3 минуты. Сметану смешайте с теплой водой или бульоном и влейте в сковороду. Посолите, поперчите и тушите под крышкой 5-7 минут.

КАРАСИ С ОВОЩАМИ

4 ст. ложки сметаны, 3 карася, 4 луковицы, 1/4 лимона, 1 морковь, 2 ст. ложки муки, растительное масло, соль, черный перец.

Рыбу очистите, выпотрошите и порежьте на кусочки. Посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и оставьте на 10 минут. Перед жаркой карасей запанируйте в муке. Порежьте лук полукольцами, морковь — тонкими кружочками. Обжарьте на разогретом масле сначала рыбу, затем овощи. На дно чистой сковороды уложите обжаренные овощи, на них рыбу. Смажьте карасей сметаной, поперчите, накройте крышкой и тушите 10-12 минут.

В доме малыш

САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С ТВОРОГОМ

1 свекла, 100 г творога, растительное масло, 1/4 стакана грецких орехов, лимонный сок, соль.

Свеклу отварите. Нарежьте кубиками. Орехи обжарьте в духовке или на сковороде, измельчите. Смешайте свеклу с творогом и орехами. Заправьте маслом, соком лимона и солью.

«ФРУКТОВАЯ ФАНТАЗИЯ»

2 яблока, 200 г консервированных ананасов, 1/4 стакана сушеных ягод, по 50 г грецких орехов и сгущенки, 50 мл молока.

Яблоки и ананасы нарежьте кубиками. Соедините сироп от ананасов со сгущенкой, добавьте немного молока. Смешайте фрукты с сиропом. Добавьте измельченные орехи и ягоды.

ДОМАШНИЙ ЛИМОНАД

По 2 лимона и апельсина, 4 ст. ложки сахара, 1 л воды.

С лимонов и апельсинов тонко срежьте цедру, положите в кастрюлю. Туда же выдавите сок из фруктов. Добавьте сахар, залейте 1 л кипятка. Остудите и перелейте в стеклянную банку. Поставьте в холодильник на 4 часа.

Из почты «Айболита»

Отменные блины для холостяков

МАКОВЫЕ БЛИНЫ ПЕКУ ОТМЕННЫЕ

Однажды попробовал испечь постные блины на газированной воде — не получились. Оказались полупрозрачные, резиновые и с трудом переворачивались. Конечно, я все съел, но рецептам из Интернета больше не доверяю. Зато маковые блины пеку отменные. Довожу до кипения стакан воды, закидываю туда 1 чайн. ложку меда или сахара (кто любит послаще, положите больше), щепотку соли, 2 ст. ложки мака и кипячу пару минут. В снятую с огня смесь заливаю стакан молока. Тут же миксером взбиваю в кастрюле 2 яйца с 2 ст. ложками подсолнечного масла, вливаю в молочную смесь и перемешиваю. Просеиваю туда 4 ст. ложки муки (с большой горкой) и хорошенько перемешиваю миксером. Возможно, понадобится пятая столовая ложка муки, смотрите на консистенцию. С таким тестом у вас никогда не будет блинов комом! Куском сала мажу сковородку и выпекаю. Если их тут же горячими не съедаю, то, смазав маслом, складываю блины на металлической тарелочке. Перед подачей разогреваю эту тарелку в духовке.

Виталий, письмо с сайта

ЧТОБЫ БЛИНЫ ПОЛУЧИЛИСЬ КРУЖЕВНЫМИ, УЗОРЧАТЫМИ, ОТДЕЛИТЕ БЕЛКИ ОТ ЖЕЛТКОВ. ПРИГОТОВЬТЕ ТЕСТО ПО СВОЕМУ РЕЦЕПТУ, ВЗБЕЙТЕ БЕЛКИ И АККУРАТНО ВВЕДИТЕ ИХ В ТЕСТО.

Если в доме нет жены

БАБУЛЯ-СОСЕДКА ПОДЕЛИЛАСЬ СЕКРЕТОМ ВКУСНЫХ БЛИНОВ

Досталось мне как-то на работе грамм триста красной икры. Поскольку всяк знает, что икру нужно есть непременно с блинами, я, не мудрствуя лукаво, раздобыл у соседей хороший рецепт. Блины получились на славу — вкусные, тонкие и местами в дырочку. Ингредиенты такие: 1 л молока, 3 яйца, 2-3 стакана муки (это приблизительно, ориентируйтесь по густоте теста), 1 чайн. ложка сахара, щепотка соли, 3 ст. ложки растительного масла, сода на острие ножа, сливочное масло для смазывания готовых блинов. Сделайте так, чтобы все продукты были комнатной температуры.

Итак, в молоко всыпьте сахар, соль и соду, добавьте яйца и перемешайте. Просейте муку в отдельную тару, чтоб она обогатилась кислородом. Помешивая, всыпьте ее понемногу до нужной густоты. Влейте растительное масло и взбейте (лучше миксером). В рецепте вроде нет ничего оригинального. Но бабуля-соседка поделилась секретом, как делать блины не только тонкими, но еще и с дырочками. После растворения в тесте растительного масла влейте в него около 0,5 стакана крутого кипятка. Если тесто получилось густым, то влейте больше кипятка. Выпекайте на раскаленной сковороде, смазанной салом (соленым или сырым, но не копченым). Кстати, блины здорово есть с растопленным маслом! Для этого растопите на сковороде 1/2 пачки сливочного масла, слейте в пиалу и макайте туда блины.

Алексей П., Новосибирская обл.

В КОНТЕЙНЕР С МУКОЙ, МАКАРОНАМИ ИЛИ РИСОМ ПОЛОЖИТЕ ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ, И В НИХ НИКОГДА НЕ ПОЯВЯТСЯ НАСЕКОМЫЕ. ТАКУЮ ЖЕ РОЛЬ СЫГРАЕТ И ЧЕСНОК.

Паштет из кролика

При гастрите

0,5 кг мяса кролика (можно заменить нежирной телятиной), 200 г куриной печени, 2 ст. ложки растительного масла, 1/3 белого батона, петрушка, 3 моркови, 1/3 стакана молока, 1 яйцо, соль.

Мясо и печень нарежьте на кусочки. Залейте холодной водой и поставьте вариться на медленном огне. Морковь почистите и добавьте к мясу (можно нарезать ее на крупные куски). Варите до готовности. Размочите в воде с молоком хлеб. Сделайте из мяса, моркови и печени фарш, смешайте его с размокшим хлебом (без корочек). Добавьте яйцо, измельченную петрушку, посолите и хорошо вымешайте. Выложите в форму, смазанную маслом. Выпекайте в заранее разогретой до 170°С духовке в течение 30-40 минут. Можно разложить паштетную массу по маленьким формочкам.

Хочется оборвать эту вдруг образовавшуюся пуповину

Развелись родители много лет назад. С отцом, понятное дело, я почти не общалась. Когда он постарел, вспомнил обо мне. Папой он был неплохим, поэтому начала с ним видеться, помогать по дому, водить по врачам. Мама об этом узнала, и началось: «Ты предательница! Он тебя использует». Не скажу так, отец мне денег дает, хотя и отказываюсь всегда. Подарки просто так делает. Любит вспоминать мое детство, и мне очень приятно.

Мама тоже не совсем здорова. Словно чувствует, когда я у отца бываю. Тут же мне звонит: «Ты где? Вызывай скорую срочно! Я умираю!» Первое время неслась к ней со всех ног, сама была на грани обморока, так боялась за нее. И все обман: дома лежала, уставившись в телевизор. Рукой махнет: «Нормально все. Ну, раз пришла, так сделай вот это...» А у меня своя семья: муж, дочь, сын. Хочется с ними больше времени проводить. Опять же с мужем. Раньше мы с ним выбирались на прогулки. Теперь все как-то наслех, потому что телефон не умолкает: то папа позвонит, то мама.

Они похожи на детей, требующих от меня стопроцентного вовлечения в их жизни. В моем детстве так во мне не нуждались... Я часто оставалась дома одна. Иногда мама меня и ночью оставляла. Помню, стою у окна, выглядываю маму и слезами обливаюсь.

...Хочется оборвать эту вдруг образовавшуюся пуповину. Отпустите меня уже! Пару раз в неделю я бы к каждому из них заезжала. А так — все силы из меня вытянули. Заглядывают в глаза, как будто спрашивают: «Ты же меня больше любишь, чем ее (его)?» Да обоих люблю одинаково! Не могу я дочернюю любовь разбить на проценты! Может, их снова свести вместе?

Ирина, Приморский край

«УБИРАЙСЯ!» — ЗАОРАЛА ЖЕНА НА МУЖА, ПРИШЕДШЕГО В ПЯТЬ ЧАСОВ УТРА. ОН СХВАТИЛ ВЕНИК И НАЧАЛ БЫСТРО ПОДМЕТАТЬ.

Знаете ли вы, что...

● Психологи не советуют жаловаться подругам на проблемы в отношениях. Обсуждение таких вопросов с друзьями повышает риск расставания на 33%. Судя по всему, друзья не помогают решить проблемы, а только усугубляют их. А вот разговор по душам с избранником, наоборот, в 2 раза чаще помогает сохранить отношения.

● Ученые доказали, что больше всего на уровень счастья влияет психическое здоровье. Любовь и теплые чувства делают нас счастливыми. Избавление от стресса, тревожности и любимый человек рядом могут сделать людей на 20% счастливее, тогда как серьезная прибавка к зарплате — только на 5%.

● Мужчины и женщины по-разному борются со стрессом. Женщины в основном заедают его. А мужчины справляются с ним при помощи секса. Кроме того, мужчины хотят поскорее решить проблему, тогда как женщинам нравится больше обсуждать свои чувства и прошлое.

Никто не видел, как она плавает!

Сын моей знакомой боится плавать. Ну как боится? Разумно опасается. В детском саду есть бассейн, но парня туда не затащить. Мама подбадривает его: «Да ты не бойся, у вас же там тренер есть!» На что шестилетний сын недоверчиво возражает: «Никто! Ни разу! Не видел, как она плавает! Она только поверху ходит! Одетая!» И, поджимая скептически губы, добавляет: «Не вижу никакого смысла доверять свою жизнь таким людям!»

Елена, Саратов

Может, никакого звонка не было?

Проснулся утром под Рождество и вдруг вспомнил, что дочь из Москвы звонила, сказала, что приедет на поезде в 8 утра. Попросила встретить. Быстро собрался, прыгнул в маршрутку и поехал на вокзал. Успел к восьми. Стоя на пустом перроне, начал понимать, что в это время никаких поездов из Москвы не приходит. Потом подумал, что, может, никакого звонка не было и все это только приснилось? Для уточнения позвонил дочке. Она сказала, что приезжать не собиралась. Все-таки сон...

Андрей, Свердловская обл.

Пришли как-то с женой к её родителям в гости...

Сидим всей семьей на диване перед телевизором. Кот родителей (здоровый британец) растянулся в кресле. Через некоторое время с кресла доносится недовольное мяуканье. Тесть вскакивает с дивана, подбегает к коту и аккуратно переворачивает на другой бок. Кот зевает и снова засыпает. Видя наши вопросительные взгляды, папа пояснил: «Неудобно лежал».

Вячеслав, Чебоксары

Умные мысли

■ У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ДОСТОИНСТВА, ЗА КОТОРЫЕ СТОИТ ПРОЩАТЬ ЕГО НЕДОСТАТКИ!

■ НЕТ НИЧЕГО БОЛЕЕ ПОСТОЯННОГО, ЧЕМ ВРЕМЕННОЕ ОТСУТСТВИЕ ДЕНЕГ...

■ ОШИБКИ — ЭТО ЗНАКИ ПРЕПИНАНИЯ ЖИЗНИ, БЕЗ КОТОРЫХ, КАК И В ТЕКСТЕ, НЕ БУДЕТ СМЫСЛА.

■ ПОКА ВЫ НЕ НАУЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ ВЕСЛАМИ, БЕСПОЛЕЗНО МЕНЯТЬ ЛОДКУ.

■ КОГДА ЖЕНЩИНЕ НЕЧЕГО СКАЗАТЬ, ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ОНА БУДЕТ МОЛЧАТЬ.

Кошмарики — Такая история

Безумной мамаше верили даже врачи

ЖЕНЩИНА БЕЗ КОНЦА ВОДИЛА ДОЧКУ ПО ВРАЧАМ И СТАВИЛА ЕЙ НОВЫЕ ЖУТКИЕ ДИАГНОЗЫ.

48-летняя американка Ди-Ди Бланчард жила в тихом городке. Она очаровала соседей добротой и оптимизмом. Все знали: бедняжка одна растит тяжелобольную дочь. Отец Джипси, по словам Бланчард, был алкоголиком и наркоманом, который издевался над дочерью и никогда не платил алименты. Однажды после урагана «Катрин» Ди-Ди сообщила властям, что в результате стихии их документы потеряны, ее маленькая дочь больна и они нуждаются в помощи. Женщине тогда удалось обвести всех вокруг пальца. Для них с дочерью построили новый дом и регулярно перечисляли денежные средства от благотворительных организаций. На эти деньги и существовала Ди-Ди, не работая. На самом же деле зарабатывала на якобы больной дочке и упивалась жалостью, которую к ним испытывали люди.

Согласно документам, девочка страдает мышечной дистрофией, хромосомными заболеваниями, переболела лейкемией! Мать без конца водила ее по врачам и ставила новые жуткие диагнозы. То лечили от эпилепсии, то от астмы... Ей делали операции на глазах и ушах, возили в инвалидном кресле и кормили через зонд. Страшно, но словам безумной мамаши верили все — даже врачи!

Дочь действительно выглядела нездоровой: бледная и худая, без передних зубов, странно одетая. На самом деле этот образ создала мать: одевала ее в нелепые детские наряды, хотя та была уже подростком. Скрывала от всех ее настоящий возраст, утверждая, что у дочки мозг семилетнего ребенка.

Закончилась эта история, как и следовало ожидать, очень плохо. Однажды Ди-Ди была найдена зарезанной в своей спальне, а ее немощная дочь пропала. В ходе расследования выяснилось: девушка здорова и даже может ходить! И она вовсе не ребенок — ей 23 года! По Интернету она познакомилась с 26-летним парнем и рассказала ему свою историю. Вместе они спланировали и осуществили убийство матери. Влюбленных поймали. Правоохранительные органы долго не могли решить, считать ли убийство самообороной после многолетних надругательств матери. Тем не менее девушке дали 10 лет тюрьмы. Напоследок она сказала: «Моя мать могла быть идеальной для того, кто действительно болен, а я всегда была здорова!»

Цифры и факты

■ ОДИН ПОЦЕЛУЙ СПОСОБЕН НОРМАЛИЗОВАТЬ КИСЛОТНОСТЬ ПОЛОСТИ РТА.

■ У ЖЕНЩИН ОТ РОЖДЕНИЯ ОБОНЯНИЕ РАЗВИТО ЛУЧШЕ, ЧЕМ У МУЖЧИН.

■ РАБОТА, КОТОРАЯ НЕ ПО ДУШЕ, ГОРАЗДО ВРЕДНЕЕ ДЛЯ ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА, ЧЕМ ОТСУТСТВИЕ РАБОТЫ ВООБЩЕ.

■ ЛЮДИ — ЕДИНСТВЕННЫЕ СУЩЕСТВА, КОТОРЫЕ СПЯТ НА СПИНЕ.

■ ПРАВША БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ПИЩИ ПЕРЕЖЕВЫВАЕТ НА ПРАВОЙ СТОРОНЕ ЧЕЛЮСТИ, ЛЕВША — НА ЛЕВОЙ.

Я вспоминаю свекровь, когда готова плеснуть ядом

Я была очень на язык не воздержанная — что думала, то и говорила. Зачастую неприятные для людей вещи. И за это многие на меня обижались. А я и рада была бы сдержаться, но не получалось. Пока сестра мужа не сказала задумчиво: «Знаешь, когда ты кричишь и ругаешься, так на нашу маму становишься похожа — не отличить». Я оторопела. Свекровь у меня огромного роста и с заметными усами. С тех пор, как только чувствую, что готова высунуть раздвоенный язык и плеснуть на кого-то ядом, мысленно говорю себе: «Ну здравствуйте, Галина Васильевна!» (свекровь мою так зовут). И сразу, знаете, ядовито-скандальное «жало» как-то обратно втягивается. Не хочу быть похожей на маму мужа.

А. И. Белова, Оренбургская обл.

АППАРАТ, который ИЗМЕНИЛ ВСЁ!

Это должно было когда-то случиться. В России появился аппарат для оздоровления и омоложения всего организма. То, о чем так долго и практически безуспешно мечтали миллионы людей, уже свершилось. Аппарат «НАДЕЖДА» является первой ласточкой медицины третьего тысячелетия. Такие слова ко многому обязывают. И Вам просто необходимо как можно быстрее и больше узнать об этом аппарате.

Вы можете себе представить аппарат, который быстрее, чем таблетки, устраняет болевые симптомы? В это, конечно, сложно поверить, но такой аппарат есть. И самое замечательное, что не имеет никакого значения, какая именно это боль. Болит ли голова, позвоночник или печень. Пользуясь таким аппаратом, Вы не травите свой организм химическими препаратами в виде таблеток. Устранение болевых симптомов - далеко не основной талант этого аппарата. Устранять болевые симптомы неплохо научилась и современная фармакология, правда, с достаточно тяжелыми последствиями для пациента. Основной талант этого аппарата - дать энергию вашим клеткам, возродить в них жизнь и вернуть им молодость. И совсем не зря говорят люди уже после первого сеанса, что они как будто помолодели на несколько лет. Вот такой мощный и удивительный заряд энергии они получают.

Очень сложно сравнить аппарат **«НАДЕЖДА»** с уже существующими аппаратами для электротерапии. Потому что сравнивать его попросту не с чем. Это все равно, что сравнивать древнюю повозку с современным автомобилем. Такая технология воздействия впервые адаптирована для домашнего применения в России, хотя она уже зарекомендовала себя как сверхэффективная за рубежом в профессиональной медицине.

Появление аппарата **«НАДЕЖДА»** очень похоже на изобретение колеса. Когда-то древние люди спокойно обходились без колеса, а сейчас мы не можем представить мир без колес. Пройдет немного времени, и мир уже невозможно будет представить без аппарата **«НАДЕЖДА»**. Аппарат для оздоровления каждого человека, который необходим каждой семье и человеку, желающему продлить свою молодость или справиться с болезнями.

«НАДЕЖДА» НА ВЫСТАВКЕ

Небывалый фурор произвел аппарат **«НАДЕЖДА»** на медицинской выставке «Неделя Здравоохранения в Республике Башкортостан», которая состоялась в Уфе с 12 по 15 апреля. Надо заметить, что на выставке аппарат был доступен не только медицинскому сообществу, но и, собственно, тем, для кого этот аппарат и был создан: для людей, которым необходимо устранить свои заболевания. Каждый желающий мог испытать аппарат в действии прямо на выставке. Очередь из желающих была расписана на три дня вперед. Конечно, сложно передать словами те эмоции, которые испытывали люди уже после первого сеанса. Восторг и эйфория от 30 минут использования аппарата **«НАДЕЖДА»** были абсолютно искренни и трогали до слез. Почти все посетители, располагавшие необходимой суммой, приобрели аппарат **«НАДЕЖДА»** для оздоровления своей семьи.

Врачи, которые присутствовали на выставке, с удивлением узнавали о том, что аппарат подобного уровня теперь доступен не только для лечения в клиниках, но и для домашнего применения. Три республиканских медицинских учреждения (Янаульская ЦРБ, Зилаирская ЦРБ, Чишминская ЦРБ) взяли на вооружение аппарат **«НАДЕЖДА»** для дальнейшей разработки методик лечения заболеваний, ведь пределов применения аппарата **«НАДЕЖДА»** практически нет.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Несколько слов о том, как и откуда, возник аппарат **«НАДЕЖДА»**.

Отцом высокотоновой (в России сложномодулированной электротерапии) медицины является немецкий ученый, медик Ганс-Ульрих Май. Говорить об уровне медицины в Германии особо не приходится. Однако даже немецкие специалисты оценили появление высокотоновой терапии, как новый и гигантский шаг в медицине.

ВНИМАНИЕ!
Купите аппарат «НАДЕЖДА» и получите новые Методические рекомендации кандидата медицинских наук А.В. Максимова абсолютно БЕСПЛАТНО!*

Высокотоновая терапия (сложномодулированная электротерапия) - это воздействие электрическими импульсами, одновременно модулированными по частоте и амплитуде, которое приводит к мощной активизации всех жизненных сил организма. По оценке немецких исследователей, такая терапия в десятки раз превосходит традиционные способы воздействия. 8 из 10 человек отмечают исчезновение болей сразу после первой процедуры. А после курса из 7-10 процедур результат становится устойчивым.

Терапевтический эффект при использовании сложномодулированной электротерапии достигается не простым электрическим раздражением мышц и нервов, а запуском целого каскада внутриклеточных биохимических и биофизических реакций. Использование переменного электрического тока высокой частоты (4-32 кГц), модулированного одновременно по частоте и амплитуде, вызывает резонансные колебания внутри клеток организма, что позволяет лечить непосредственно клетки больной ткани, а не все окружающие ткани. Воздействие получается очень точным и строго необходимым. Именно такие токи позволяют передавать энергию непосредственно на клеточный уровень, не раздражая ни мышцы, ни нервные волокна. Активизация отдельных молекул и более крупных клеточных структур приводит к ускорению биохимических процессов — в клетках нормализуется метаболизм, они начинают работу в нормальном, здоровом режиме.

ВОЗМОЖНОСТИ СЛОЖНОМОДУЛИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОТЕРАПИИ

Способность увеличивать жизненные силы - это далеко не все возможности такой терапии. Она прекрасно зарекомендовала себя при многих заболеваниях.

Давайте посмотрим, на что нацелена эта терапия:

- быстрое и эффективное облегчение болей, особенно трудноизлечимых и хронических;
- исчезновение интоксикации любого происхождения - как внутренней (от неправильного обмена веществ, болезней печени, почек и т.д.), так и внешней (пищевые и алкогольные отравления);
- устранение отеков любого происхождения;
- нормализация регуляторных процессов и заряд энергии на клеточном уровне;
- ускорение обмена веществ;
- улучшение микроциркуляторных процессов;
- липолиз (растворение) жировой ткани;
- снижение доз медикаментов.

ВЫСОКАЯ ОЦЕНКА «НАДЕЖДЫ»

За высокие лечебные показатели и высокое качество исполнения аппарат **«НАДЕЖДА»** был награжден Платиновым знаком «Всероссийская Марка (III тысячелетие). Знак качества XXI века» и стал лауреатом конкурса «Сто лучших товаров России».

Конечно, возможности сложномодулированной электротерапии огромны, но воспользоваться ими могли далеко не все, только в специализированных медицинских центрах.

ПОЯВЛЕНИЕ «НАДЕЖДЫ»

В 2015 г. инженерам г. Санкт-Петербурга удалось создать аппарат сложномодулированной электротерапии для каждого человека. Имя ему дали **«НАДЕЖДА»**! **«НАДЕЖДА»** уже с завода имеет девять запрограммированных режимов работы. Именно простота и заводское программирование позволили применять аппарат в домашних условиях. Все, что Вам нужно, - это расположить электроды на теле согласно инструкции (электроды, к слову сказать, самоклеющиеся и крепятся очень легко), выбрать необходимый режим, который тоже указан в инструкции, и нажать кнопку ПУСК. Остальное **«НАДЕЖДА»** сделает сама и отключится после проведения процедуры.

ЦЕНА «НАДЕЖДЫ»

За курс процедур на аппарате высокотоновой терапии в клиниках запрашивают в среднем от 3 до 8 тыс. рублей, с **«НАДЕЖДОЙ»** все иначе. Один раз купив этот аппарат, результатами высокотоновой терапии сможете наслаждаться не только Вы, но вся Ваша семья. Это действительно удобно. Сам аппарат **«НАДЕЖДА»** стоит всего 11900 руб.

С «НАДЕЖДОЙ» В БУДУЩЕЕ!

Уже сейчас кандидат медицинских наук, доцент кафедры физиотерапии и медицинской реабилитации СЗГМУ им. И.И. Мечникова, А.В. Максимов разработал подробную методику для аппарата **«НАДЕЖДА»**, которая насчитывает более 60 острых и хронических заболеваний. Каждый покупатель этого потрясающего аппарата получит методические указания А.В. Максимова абсолютно бесплатно. Одной из методик, является снижение лишнего веса, так сильно портящего жизнь прекрасной половине человечества.

Никогда медицина нового уровня не была столь проста и доступна каждому человеку. И теперь у Вас есть реальный шанс навсегда забыть о многих заболеваниях, омолодить свой организм и замедлить процессы старения. Здоровья Вам и Вашим близким.

СЛОВО ЭКСПЕРТУ

Давайте узнаем, что про этот аппарат говорят профессионалы. Вот мнение одного из лучших врачей-физиотерапевтов России, профессора Пономаренко Геннадия Николаевича, доктора медицинских наук, заместителя директора по научной работе СПбНЦЭПР им. Г. А. Альбрехта, г. Санкт-Петербург. К мнению Геннадия Николаевича стоит очень внимательно прислушаться не только специалистам, но и нам, обычным людям.

«Аппарат «Надежда» - аппарат, который генерирует сложномодулированные низкочастотные токи, которые открывают новые возможности для лечения пациентов.

Аппарат «Надежда» можно считать медицинским изделием третьего тысячелетия. Он позволяет избирательно воздействовать на различные органы и ткани организма и улучшать их функционирование. Особенно эффективно применение аппарата «Надежда» у пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы и внутренних органов. Принцип действия аппарата основан на известном физическом эффекте интерференции, а именно формировании в глубоких тканях организма токов низкой частоты сложной формы, которые обладают выраженным нейромиостимулирующим, вазоактивным, регенеративно-репаративным, метаболическим, гипоальгезирующим и дефиброзирующим эффектами. Сложномодулированные токи оказывают синдромно-патогенетическое воздействие на основные синдромы широкого круга соматических, неврологических и травматических заболеваний.

Применение новых материалов и технологий обеспечивает высокую надежность и электробезопасность аппарата «Надежда». Реализуемое воздействие обладает высокой клинической эффективностью, а его комплексное применение значимо сокращает сроки лечения пациентов. Аппарат удобен в использовании, обладает высокой электробезопасностью, не требует особых условий для выполнения процедур, имеет малую массу, удобные электроды и может быть использован пациентом самостоятельно только по назначению врача».

Наиболее ярко «НАДЕЖДА» проявила себя при заболеваниях:

- деформирующие дорсопатии;
- спондилопатии;
- поражении межпозвоночных дисков;
- радикулопатии;
- полиартроза;
- коксартроза;
- гонартроза;
- других артрозов;
- и других заболеваниях.

Подробнее об аппарате **«НАДЕЖДА»** читайте на www.zdravlider.ru

Заказывайте аппарат «НАДЕЖДА»

8(800)777-83-41

www.zdravlider.ru

433515, Димитровград, а/я 73, заказ Б-10

Цена аппарата ~~13 870 руб.~~
«НАДЕЖДА» 11 900 руб.
Только до 10 марта

Доставка Почтой России или курьером «до двери». Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора.

Рекомендуем! Дезинфицирующее средство для обработки кожи. Цена 290 руб.

ИП Елфимова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306 730 205 900 051. Рег. уд. № РЗН 2015/3004 Реклама. 18+ *Подробнее по телефону 8(800)777-83-41. Акция действительна с 5 февраля 2017г. до 10 марта 2017г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Икона Богородицы «Благоуханный Цвет»

Перед этой иконой молятся о чистоте помыслов, разрешении семейных проблем, при телесных и душевных болезнях и потере смысла жизни.

МОЛИТВА

К кому возопию, Владычице? К кому прибегну в горести моей, аще не к Тебе, Госпоже Богородице, Царице Небесная? Кто плач мой и воздыхание мое приимет, аще не Ты, о Пренепорочная, надежде христиан и прибежище грешным? Преклони, о Пречистая Владычице, ушеса Твоя к молению моему. Мати Бога моего, не презри мене требующа Твоея помощи, услыши стенание мое, и воплю сердца моего вонми, о Госпоже Царице Богородице! И подаждь ми радость душевную, и подкрепи мя нетерпеливаго, унылаго и нерадиваго ко Твоему хвалению. Вразуми и научи мя, како Тебе молитися подобает, и не отступи от мене, Мати Бога моего, за роптание и нетерпение мое, но буди ми покров и заступление в жизни моей, и приведи мя к тихому пристанищу блаженнаго онаго покоя, и сопричти мя к лику избраннаго Твоего стада, и тамо удостой мя вославати и славити Тя во веки веков. Аминь.

Печатается по просьбе М. Н. Евсюхина из Мурманска

ТОЛЬКО В НАШЕЙ СТРАНЕ ОДНОВРЕМЕННО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ, СМЕРТНОСТЬ И ПЕНСИОННЫЙ ВОЗРАСТ.

Такой случай

Недавно в Китае мужчина решил расплатиться за покупку автомобиля мелкой наличностью и принес в салон три мешка с монетами общим весом в 150 килограмм. На подсчеты суммы у продавцов ушло полдня. И это был лишь первый взнос! В течение трех дней покупатель должен внести оставшуюся часть цены, и продавцы с нетерпением ожидают владельца новенького автомобиля.

■ В ОЖИДАНИИ ЧУДА ДЕЛАЙ ДОБРЫЕ ДЕЛА. ТОГДА И ЧУДО ПРИДЕТ К ТЕБЕ НЕ С ПУСТЫМИ РУКАМИ.

■ ВОЛШЕБСТВО — ЭТО ВЕРА В СЕБЯ. И КОГДА ЭТО УДАЕТСЯ, ТО УДАЕТСЯ И ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ.

■ ЧЕЛОВЕК СПОСОБЕН ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ, МЕНЯЯ ВСЕГО ЛИШЬ СВОЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ.

Полынь от всех напастей

Эта трава всегда считалась магическим оружием против нечисти и темных сил.

■ Полынь защищает от зла. Если принять ванну с этой травой, она смоет всю негативную энергию.

■ Если носить при себе веточку полыни, вам не грозят приступы радикулита и простуда.

■ Полынь активизирует способность человека увидеть вещие сны. Для этого нужно сшить небольшую подушку и набить ее сухими стеблями растения. Поспите на такой подушке и увидите послание высших сил.

■ Эта трава обладает свойством приманивать деньги. Смажьте маслом полыни кошелек, сбрызните им несколько купюр и ждите результата.

■ Если хотите защитить свой дом от злых людей, сглаза и порчи, повесьте веник полыни над входной дверью. С таким оберегом вам не будут страшны ни враги, ни принесенный с улицы негатив.

За гранью — *Авось пригодится*

Нет ли в доме нечистой силы?

ЕСТЬ ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ТОЧНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО В ДОМЕ ПОСЕЛИЛАСЬ НЕЧИСТЬ.

■ **Снятся странные сны.** Люди, с которыми вы не знакомы, или места, где вы не бывали. Если в доме поселился фантом, он может вызывать ночные кошмары. Вы можете видеть странных людей, странные здания и заброшенные города. Это значит, что призрак пытается рассказать свою историю и вступить в контакт посредством сновидения. Скорее всего, это призрак человека, который погиб в результате несчастного случая. Попробуйте вести дневник сновидений. Записывайте в подробностях каждую ночь. Перечитывайте свои записи и, возможно, вы сможете понять, чего хочет от вас призрак.

■ **Чувство тяжести.** Затрудненное дыхание, чувство тяжести в воздухе — признаки присутствия душ мертвых. Ситуацию может исправить священник, прочитав в доме молитву и освятив его водой.

■ **Шумы.** Вы можете слышать странные звуки: чей-то шепот, шипения, глухие шаги. Это значит, что духи пытаются выйти на контакт с живыми. Как правило, звуки раздаются ночью. Нужно пойти на источник шума, и, если это не ваш кот или ветер за окном, можете лицом к лицу встретиться с призраком.

■ **Изменения в температуре.** Появление призрака всегда сопровождается понижением температуры. Могут мерзнуть ноги, появится ощущение сильного озноба. Враждебные сущности могут нести с собой повышение температуры. Тогда вы вспотеете и скинете одеяло.

■ **Передвигающиеся предметы.** Некоторые фантомы любят передвигать вещи с места на место, как правило, во время вашего отсутствия. Охотники за привидениями фотографируют комнаты, где может обитать призрак, оставляют их и через несколько дней сверяют расположение вещей. Если полтергейст двигает вещи у вас на глазах, значит, он хочет с вами играть.

■ **Прикосновения.** Вы просыпаетесь от того, что к вам кто-то прикасается. Иногда резко оборачиваетесь, потому что кто-то похлопал вас по плечу. Может присниться тянущаяся к лицу рука. Все это — верные признаки присутствия потустороннего гостя. Агрессивные полтергейсты могут подбрасывать вас в воздух, сильно давить на грудь или неожиданно толкать и даже бить. Присутствие такой сущности требует обязательного обряда ее изгнания. Жить спокойно она не даст.

Появление призрака всегда сопровождается понижением температуры. Могут мерзнуть ноги, появится ощущение сильного озноба.

■ **Перепады настроения.** Присутствие чужих сильно влияет на настроение. Вы можете в течение часа пережить ощущение уныния, депрессии, которое тут же сменяется эйфорией. Этот признак — не 100%-ное доказательство присутствия нечисти, но может что-то значить.

■ **Зрительный контакт.** Это 100%-ное доказательство присутствия призрака. Сущность демонстрирует себя. Можно увидеть силуэт человека, проходящего через стену, или призрака, который сидит в вашем кресле. Он может даже заговорить с вами. В таком случае важно понять, зачем он здесь. То ли он просто блуждающая душа, то ли хочет предупредить вас о чем-то.

Жизнь после смерти

■ АМЕРИКАНСКИЙ УЧЕНЫЙ РОБЕРТ ПОЛЬ ЛАНЗА СЧИТАЕТ, ЧТО ПОСЛЕ СМЕРТИ ЧЕЛОВЕК ПОПАДАЕТ В ДРУГОЕ ИЗМЕРЕНИЕ И МОЖЕТ ВОСКРЕСНУТЬ. ОН СРАВНИВАЕТ ЖИЗНЬ С ЦИКЛОМ СУЩЕСТВОВАНИЯ РАСТЕНИЙ, КОТОРЫЕ УВЯДАЮТ, ЧТОБЫ РАСЦВЕСТИ.

■ ТО, ЧТО ЖИЗНЬ НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПОСЛЕ СМЕРТИ, ПЕРВЫМ НАУЧНО ОБЪЯСНИЛ ЦИОЛКОВСКИЙ. ДУШИ, ПОКИНУВШИЕ ТЕЛА, ОН ОПИСЫВАЛ КАК АТОМЫ, БЛУЖДАЮЩИЕ ПО ВСЕЛЕННОЙ.

О дырах в небе

Озоновый слой в атмосфере Земли защищает все живое на планете от жесткого ультрафиолетового излучения.

Ученые утверждают: если концентрация озона в атмосфере упадет хотя бы на 1%, то число больных раком возрастет примерно на 7000 человек в год. Про опасность, исходящую от громадной озоновой дыры над Антарктидой, говорилось много раз. И вот наконец впервые с 2000 года она начала уменьшаться. Причем дыра стала меньше на 4 миллиона квадратных километров — это больше площади Индии! И если бы не извержение вулкана в Чили, случившееся весной 2015 года, процесс «заживления» озонового слоя шел бы еще быстрее. Это лишний раз доказывает: люди, если захотят, могут достичь небывалых успехов. Ведь, не соблюдая 196 государств протокол, благодаря которому резко сокращаются выбросы в атмосферу, может быть, мы бы сейчас не загорали на солнышке, а прятались от его смертельных лучей.

Думай, думай

А что делать?! Не лишаться же из-за кота работы...

Владимир Барсика принес в дом маленьким котенком, и тот превратился в огромного пушистого Барса. Уважая хозяина за спасение, кот признавал лишь Володю. Он с ним спал, сидел на коленях, безобидно играл. А вот женщин кот терпеть не мог. Однажды он исцарапал хозяйке руки и ноги так, что рана у колена даже загноилась. В эти дни коллектив, где она работала, проходил медосмотр. «Как вас держат на работе?! — всплеснула руками медсестра, осматривая Марину. — Ведь вы же наркоманка! Все руки и ноги в синяках и уколах!» Женщине дали направление в наркодиспансер. А что делать?! Не лишаться же из-за кота работы! Пришлось пройти по направлению осмотр в наркологии, сдать кровь, получить отрицательный анализ и только потом продолжить медосмотр в поликлинике.

В. Н. Карпова, Чебоксары

После дождя камни оживают и размножаются

В ПРИРОДЕ СУЩЕСТВУЮТ КАМНИ, КОТОРЫЕ РАСТУТ, РАЗМНОЖАЮТСЯ И... ПОЛЗАЮТ.

Не просто валуны

Их можно встретить вдали от городов в центре и на юге Румынии. Трованты, как называют их местные жители, чаще лишены острых сколов, имеют округлую форму. Многие валуны мало чем отличаются от простых камней. Однако после дождя они растут как грибы, увеличиваясь в размерах. Так, небольшой камешек весом в несколько граммов может вырасти до гигантских размеров и потяжелеть на тонну. Чем старше валун, тем медленнее растет. Эти камни состоят из песчаника, а если распилить их пополам, то срез похож на спил дерева (есть несколько возрастных колец).

Живые камни — это лишь сгустки песка?

Ученые не считают трованты необъяснимым явлением. Это лишь сгустки песка, которые миллионы лет лежали в недрах земли и после землетрясения оказались на поверхности. Нашли ученые и объяснение их росту: камни увеличиваются потому, что в них много минеральных солей. Когда поверхность намокает, эти химические соединения расширяются и давят на песок, отчего камень «растет». Но есть две особенности, которые геологи объяснить не в силах. Во-первых, живые камни еще и размножаются. Как только намокают, на их поверхности появляется выпуклость, которая со временем разрастается и отламывается от материнского камня. Строение у новых трованов такое же, как и у других, более старых камней. Внутри есть ядро, в чем и заключается основная загадка для ученых. Если рост камня хоть как-то можно объяснить, то деление каменного ядра не поддается никакой логике. В целом процесс размножения трованов напоминает почкование. Поэтому некоторые специалисты задумались — не являются ли они неизвестной формой жизни.

Вторая особенность, которую ученые так и не объяснили, — эти непростые камни передвигаются с места на место. Булыжники передвигаются очень медленно. Геологи следили за одним из камней. Для этого фотографировали его с большими временными промежутками. Камень передвинулся со скоростью 2,5 мм за 2 недели.

Украшения из живых камней тоже перемещаются

Жители Румынии давно знают об их необычных свойствах. А самые находчивые из небольших камешков изготавливают сувениры и украшения, которые, намокнув, начинают расти и... перемещаться по дому, что производит жуткое впечатление.

Большие камни румыны часто устанавливают в качестве надгробий на кладбище благодаря необычному внешнему виду. Растущие камни встречаются всевозможных форм, размеров и цветов! В деревне Костешть создали единственный музей трованов под открытым небом. Его площадь составляет 1,1 гектара.

Если у человека мозговой голод, то хоть пропишись в церкви, счастья не получишь

Я молодой дед, мне под 70 лет. С 14 лет практикую народную медицину, поэтому у меня ни одна косточка не болит, очки не ношу, давление в норме. Читаю разные медицинские газеты и удивляюсь, что в них иногда пишут некоторые православные. Они порождают новые социальные болезни! Например, откликаются на письма невоцерковленных и заявляют, что без крещения невозможно в душе считать себя христианином. Тем самым обижают других читателей, перешагивают через нравственную мораль. Или для верующих весь мир состоит из вам подобных? И вообще, как я заметил по жизни, когда речь идет о религии, тут человеческая вера в чудеса воистину безгранична. В этих разговорах разум берет одну преграду за другой и вообще не замечает глупости. Мы с супругой (ей восьмой десяток), дети мои и внуки ни в храм, ни в монастыри, ни в церковь дорогу не знаем. В доме ни у кого нет ни икон, ни Библии. Отдыхаем и наслаждаемся жизнью: ходим в кино, театры, музеи, кафе, спортзал, интересуемся наукой. В семьях царит полная душевная гармония. Вот как надо жить! А если у человека мозговой голод, то хоть пропишись в церкви, счастья в жизни не получишь!

P. S. На улице зима. Пожалуйста, подкармливайте бездомных кошечек, барбосиков и особенно трусливых птиц.

В. И. Неволин, Серпухов, Московская обл.

С тех пор Прикус больше не болел

У бабушки жил пес по кличке Прикус. Однажды вернулся с гулянок со всеми признаками собачьей венерической болезни. Бабушке некогда было везти его к ветеринару. Взяла и щедро налила псу зеленки на то самое место и оставила пузырек с остатками лекарства на крылечке — на завтра. Пес, конечно, был в ужасе. На следующий день пришла соседка и говорит: «Ваша собачка у нас на огороде зеленку зарыла...» Но с тех пор Прикус больше не болел.

Роман, Краснодарский край

Люди и звери

Хотя бабуины известны своим агрессивным и недружелюбным нравом, замечено, что они дружат с бездомными собаками. Часто бабуины воруют у собак щенков, кормят их и терпеливо ухаживают за ними, приручая их так же, как это делают люди. Когда псы подрастают, они защищают малышей бабуинов, зорко следят за ними, пока маленькие обезьяны резвятся на солнышке, а старшие члены стаи добывают пищу.

Цифры и факты

■ СУСТАВНАЯ СМАЗКА В НАШИХ КОЛЕНЯХ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ СКОЛЬЗКИХ ВЕЩЕСТВ В ПРИРОДЕ.

■ АМЕРИКАНЕЦ ЧАРЛЬЗ ОСБОРН НАЧАЛ ИКАТЬ В 1922 ГОДУ, А ПЕРЕСТАЛ В 1990 ГОДУ. ЭТО НЕ ПОМЕШАЛО ЕМУ ДВАЖДЫ ЖЕНИТЬСЯ И ИМЕТЬ 8 ДЕТЕЙ.

■ САМОЕ БОЛЬШОЕ ЦУНАМИ В ИСТОРИИ СЛУЧИЛОСЬ 9 МАЯ 1958 ГОДА НА АЛЯСКЕ. ВЫСОТА ВОЛН ДОСТИГАЛА 524 МЕТРОВ.

■ ЭКСТРИМ — ЭТО КОГДА ТЫ РЕЗКО ВСТАЛ С ДИВАНА, В ГЛАЗАХ ПОТЕМНЕЛО, В УШАХ ЗАЗВЕНЕЛО, НО ТЫ НЕ СДАЛСЯ И, ШАТАЯСЬ, ПОШЕЛ К ХОЛОДИЛЬНИКУ!

■ ВОСТОЧНАЯ МУДРОСТЬ НЕ ДОЛЖНА ЗАМЕНЯТЬ ТВОЮ СОБСТВЕННУЮ.

■ И ДО РОССИЙСКОЙ ГЛУБИНКИ МОЖЕТ ДОКАТИТЬСЯ СЧАСТЬЕ, ЕСЛИ ФОРТУНА СМЕНИТ СВОИ КОЛЕСА НА ГУСЕНИЦЫ.

Обои в нашей квартире были чёрного цвета, розы в вазе стояли тоже чёрные...

В семье наших соседей было две дочери-подростка. Девочки постоянно скандалили. После очередной ругани одна из сестер выпила электролит и впала в кому. Лишь через неделю она пришла в себя. Когда увидела маму, девочка сказала: «Мамочка, я видела Бога и говорила с Ним. Он мне сказал такое... Но я не могу этого рассказать никому, а то умру». Мать погладила ребенка по голове и ответила: «Ну и не надо, не говори...»

Прошло дня три. Женщина сгорала от любопытства. Пришла в очередной раз к дочке в больницу и завела: «Ну что тебе такое сказал Бог?» Дочка ответила: «Ты же знаешь, я не могу это сказать». Короче, долго донимала ребенка, пока та все-таки не рассказала. А потом неожиданно девочка умерла, хотя шла на поправку. Соседка поведала эту историю после похорон, но так и не могла вспомнить, что же ей сказала дочка. Этот случай мне запомнился на всю жизнь. Вот так из-за любопытства люди готовы потерять самое дорогое.

...А моего сына убили, когда он был еще подростком. Любил рисовать гробы. Меня это приводило в ужас. Я не могла видеть эти «дизайнерские шедевры»: гробы на колесах, на цепях... Другие сюжеты сыну рисовать было неинтересно. Я думала, что со временем это увлечение пройдет, сын поумнеет. Не успел... Обои в нашей квартире были черного цвета, розы в вазе стояли тоже черные. Сыночка привлекало все то, что другим даже в голову прийти не могло. Наверное, мы, люди, многого не понимаем. А может, нам не дано знать больше, чем положено...

В. В. Пухова, Гуково, Ростовская обл.

С улыбкой на лице...

Знаете ли вы, что...

В горах Азербайджана есть храм Огнепоклонников, где каждые 40 дней принимают людей, желающих излечиться.

Здесь монахи и гости-пациенты постоянно ходят с улыбкой на лице. Стан у всех ровный, как у кипариса (как будто палку проглотили). В этом храме не лечат, а учат людей радоваться жизни и ценить ее. Как только перестанешь улыбаться — сразу следует наказание: идешь за водой 8 километров по горам и несешь 16 литров воды в 5-килограммовом кувшине. Если делаешь это без улыбки — опять идешь за водой. Надзиратели в бинокли наблюдают за водоносами на протяжении всего пути. Монахи говорят, что так они лечат амбиции и высокомерие умников. Методика действительно дает потрясающие результаты — гости начинают, как дети, радоваться всему окружающему и любоваться каждой букашкой в траве. Многие не хотят уезжать и не прочь остаться здесь навсегда.

Стихи наших читателей

АХ, ЗАЧЕМ ТЫ, ДУША...

Звезды плещутся в сонной ночи,
Яркий спутник плывет по орбите.
А душа словно тонет, кричит:
«Помогите!» И вновь: «Помогите!»
Ах, зачем ты, душа, снизошла —
Не друзей осыпала стихами?
Я тебя огрубевшей нашла.
Ах, не трогайте душу руками!
Пусть она набирается сил,
По крупицам любовь собирая.
Да поможет молитва святая...
Лишь бы Бог мою душу простил.

УВИДЕТЬ ПРОШЛОЕ

Я беспокойный человек...
Вчера весь день жила мечтами,
А мне бы в прошлое побег
Устроить... Полетать с орлами...
Увидеть прежний Казахстан,
Любимых: маму, папу, братьев,
Украсить маленькое платье,
В карманчик положив тюльпан.
Айгуль — подружку — отыскать,
Приличия нарушить знаки,
Обнять ее и громко плакать...
И выкрасть школьную тетрадь
У времени, что жадно прячет,
Как злой волшебник под горой,
То, что потеряно судьбой:
Простые школьные задачи.

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

В моей одинокой жизни два пути: работа — дом и дом — работа. Не хватает настоящего друга, спутника и помощника. Мне 32 года, рост 164 см, вес 48 кг. Я — романтик, верная, спокойная, рассудительная, жизнерадостная, веду активный и здоровый образ жизни. Люблю домашний уют, готовить, рыбалку, отдых на природе. Надеюсь на встречу с тем единственным мужчиной 27-42 лет, который способен в семье на бесконфликтный диалог, согласованность решений и действий. Всем этим должны править любовь, стремление к благополучию близких. Приветствуется интеллигентность и деликатность души. Согласна на переезд в любой город России. Судимых, жадных, пьющих прошу не беспокоить.

Лена, Белгород, тел. 8-951-768-36-25

***

Для серьезных отношений хочу познакомиться с мужчиной 35-42 лет, инвалидом II-III группы, желательно из Ставропольского или Краснодарского края. Мне 38 лет, инвалид II группы.

Наташа, Ставропольский край, тел. 8-905-463-11-71

***

Живу в сельской местности, дети устроены. Очень тяготит одиночество. Мне 60 лет, рост 153 см, вес 63 кг, по гороскопу Рыбы. Русская, домашняя, спокойная, без вредных привычек. Для совместного проживания познакомлюсь с русским, надежным, нежадным мужчиной 60-70 лет, с чувством юмора. Отсутствие интима не пугает, лишь бы подошли друг другу душевно и было взаимоуважение, понимание, доверие. Вредные привычки в меру. Подробности при знакомстве и общении. Из мест лишения свободы и озабоченных прошу не беспокоить.

Без подписи, КЧР, тел. 8-989-781-19-05

***

Приятная, доброжелательная, без вредных привычек. Мне 55 лет, рост 165 см, вес 75 кг. Познакомлюсь с заботливым, добрым мужчиной, но без интима.

Без подписи, Н. Новгород, тел. 8-904-048-40-05

***

Хотела бы для дружбы познакомиться с такими же инвалидами, как я, а также с людьми, которые увлекаются керамикой и гончарным искусством. Мне 46 лет, инвалид III группы по общему заболеванию. Не замужем. Увлекаюсь творчеством, керамикой, гончарным ремеслом, разными видами рукоделия. Люблю цветы и животных.

Наталья, Тюменская обл., тел. 8-929-247-97-94

Лучший подарок — это объятие: всем подходит по размеру и никто не возражает, если вы его вернете.

МУЖЧИНЫ

Для создания семьи прошу откликнуться порядочную, скромную женщину, умеющую ценить тепло человеческих отношений, которая желает и может иметь детей в браке. Мне 67 лет. Не богат, но на жизнь хватает. Здоровье в норме. Работаю, жилье есть. Порядочный, по характеру доброжелательный. Одиночество — это очень тяжело. Семья — это главное, а дети — это смысл жизни.

Владимир Иванович, Самара, тел. 8-987-901-98-96

77 лет, вдовец. Не курю, спиртным не злоупотребляю. Живу один в городе, но есть желание пожить в селе, на природе. Материально обеспечен, пенсия хорошая, но одиночество убивает. Хочу встретить такую же одинокую душу и жить в уважении и взаимопомощи.

Владимир, Ставрополь, тел. 8-905-447-14-65

***

Для создания семьи познакомлюсь с женщиной до 58 лет, плотного телосложения, с женственной фигурой и добрым нравом, не равнодушной к сексу, без амбиций и вредных привычек, любящей кухню и согласной на переезд ко мне. Мне 62 года, но выгляжу моложе, рост выше среднего, плотного телосложения, без живота, по гороскопу Телец. Без вредных привычек, физически здоров. Спокойный, образованный, начитанный. Есть свой дом, автомобиль. Во дворе растут виноград, абрикосы, вишни, персики, груши, яблони. Люблю природу, рыбалку. Прошу откликнуться женщин из регионов с холодным климатом — островов в Охотском море. Я живу на юге, на Нижней Волге. Не засиживайтесь в девках, милые женщины!

Александр, Астраханская обл., тел. 8-937-503-95-21

***

Простой мужчина приятной внешности, без вредных привычек, мечтаю о крепкой и дружной семье. Мне 48 лет, рост 168 см. Работаю, своего жилья нет, живу с мамой. Люблю природу, в свободное время хожу на рыбалку. Буду рад знакомству с простой, доброй женщиной 40-45 лет, без вредных привычек. Соглашусь на переезд. Отвечу на звонки и SMS.

Андрей, Тамбовская обл., тел. 8-960-661-17-47

***

Симпатичный, со спокойным и добрым характером. По натуре ласковый и нежный. Вредных привычек минимум. 41 год, рост 170 см, вес 82 кг, инвалид III группы (общее заболевание). Надеюсь встретить долгожданную половинку — ласковую, добрую, порядочную женщину, которую при взаимности окружу заботой, верностью, любовью. Хочется любить и быть любимым.

Макар, Ставрополь, тел. 8-918-746-83-48

***

Работаю, живу в городе, есть своя жилплощадь. 39 лет, рост 175 см. Симпатичный, порядочный, без вредных привычек. Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с девушкой 25-35 лет. Ребенок не помеха, согласен на переезд. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить. Отвечу на звонки и SMS.

Николай, Костромская обл., тел. 8-915-913-57-87

***

Очень скучно одному, хочу любить и быть любимым. Мне 53 года, рост 173 см, вес 74 кг, инвалид III группы (после аварии совсем не слышу), речь отличная. Спиртное не употребляю, не курю. Живу один в своем доме в селе, есть газ, свет, вода, удобства, сад, огород, держу хозяйство. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной до 60 лет, согласной на переезд ко мне. Окружу заботой и лаской, буду во всем помогать. Приезжай ко мне, моя радость!

Владимир, Ставропольский край, т. 8-968-272-64-40 (только для SMS)

Такая история

Не лучше ли, кума, на себя оборотиться?

Недавно в «Айболите» на странице «Познакомимся?» прочитал объявление Маргариты из Ставропольского края и не смог сдержаться. Решил написать о своем опыте знакомства.

Два года назад я пытался познакомиться с этой женщиной. Она отозвалась на мое объявление, пригласила в гости, и мы встретились. Во дворе был дом, в котором она жила, и еще недостроенный, с гаражом и пристройкой к нему. Все это Маргарита хотела достроить и объединить в один дом. По всему было видно, что мужчины у нее давно не было. Как только я приехал, в первый же день она попросила пробить в гараже дыру под окно. Выбивал я ее в двойной кирпичной кладке, стоя на лестнице, приставленной к стене, 3 дня, с утра и до вечера. Все это время Маргарита меня кормила. А когда собрался поехать домой по делам, попросила привезти часть денег на окно и дать еще 300 рублей перед отъездом, так как она потратила деньги на мое питание. Затраты я ей возместил, но больше к этой мадам не поехал.

Женщины часто пишут, какие плохие мужики им попадаются. А какие они сами?! Не знаю почему, но мне не везет с женщинами. Бывшая супруга после 10 лет гражданского брака предала меня. Все эти годы обеспечивал ее, отремонтировал квартиру, обувал, одевал. Вещи носила до первой стирки. Когда заболел и не смог удовлетворять ее в постели, заявила: «Ищи себе любовницу, некогда мне с тобой возиться!» И это после того, как я в свое время оплатил две ее операции, уколы, санитарок! Не предал и не бросил в трудный момент. Бывшая теща осталась должна мне крупную сумму, которую не помог вернуть даже суд, несмотря на три расписки. А деньги она занимала для того, чтобы отселить дочь-алкоголичку, сестру моей супруги. Та, когда выпивала, пускалась во все тяжкие. Выносила из дома вещи и пропивала их. Ночью приводила мужиков. Вот от этого кошмара я спас тещу. Теперь ни тещи (умерла она), ни денег. А бывшая супруга погибла под колесами автобуса.

Не повезло мне с семьей, вот уже 9 лет не везет в знакомствах с женщинами. Все они, узнав о том, что я умею делать ремонт в домах и квартирах, приглашали в гости. Писали, что их дети живут отдельно, мешать не будут. На самом деле все выглядело иначе. Ирине из Карачаево-Черкесии надо было сделать ремонт в 3-комнатной убитой квартире. А в дальнейшем она хотела обменять ее на жилье в Ставрополе для сына. Людмила из Ставропольского края хотела отремонтировать дом и поменять его на два жилья, чтобы расселить сына и дочь. И, самое интересное, я должен был продать свою квартиру, чтобы сделать ремонт и обмен. Куда ни поеду — везде одно и то же: озабоченные мамаши, ищущие дядек-дурачков для своих целей. А их ненаглядные чада не то что для матери, для себя не умеют и не хотят ничего делать. Наглые, хитрые, злые, считающие, что все им должны.

Мужчины, которым однажды удалось доказать, что они правы, уже давно разведены.

Нарывался и на аферисток. Одна из них заявила: «Продавай свою квартиру, приезжай ко мне. Будем жить гражданским браком. Деньги положим на мой счет. Если что, мои дети тебя досмотрят». Может, только мне такие попадаются? Женщины судят мужчин, а мне так и хочется сказать словами из баснис «А не лучше ли, кума, на себя оборотиться?»

Сергей, Ставропольский край

Думай, думай

Амплуа роковой женщины
Ученый по азиатской линии
Верная супруга Одиссея
Любитель пересудов
Масло для обряда
Воспроизводитель DVD
Холм с храмом бога Яхве
Зонтичное растение
Тесьма, шитая золотом
Автогонщик Феррари
Комиссар у Сименона
На спине у скакуна
Возглас отчаяния
Пара к дамскому пиджаку
Римский император
Игровой залог в шапке
Куликовская баталия
Сто лет, сто зим
Пьер-кинокомик
Мужчина, вхожий в гарем
Герой эпоса персов
Вероятный случай
В дуэте с Варум
Медовые гостинцы
Размытые пустоты в грунте
Куст-паразит
Река и город в Молдавии
Рыба семейства лососевых
Очень упитанный живот
Отпрыск Олега Газманова
Изверг-иль у Горького
Вся начинка гардероба
Шинель в походном виде
Сатана с Патриарших прудов
Мэтр польской сатиры
Игра с монеткой
Трели регулировщика
Автор рассказов о Бешеном
Прибор-«сопротивленец»
«Желудок» автомобиля
Французский актер Филипп...
Кубинский правитель
Запатентовал телефон
Прозвище солдат Британии
Оболочка колбасы
Мужиковатая колонна
Время для свиданий
Бакенбарды
Похвала от поэта
Сно-творное
Стихотворный акцент
Полезная «ноша» фуры
Газ высок
Дикая неразбериха
Счетчик в ванной
... Севастопольская
Декоративный язь
Худрук «Современника»
Задорный пляс кубинцев
Пахучее садовое растение
Ногайская юрта
Философ «бочкового типа»
Виновница Троянской войны
Плот для экстремалов
Енисей или Сена
Старый злой скряга
Белье в виде купальника
Извилинки на воде
Шумный беспорядок
Порт во Франции
Отражатель в прихожей
Брат Ромула
Обжора Робин Бобин...
Турман из Голливуда
Крестьяне в Средней Азии
Инкрустация шпоном
Лекарство от давления
Молитва «... Мария»

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

АНЕКДОТЫ

— А ты в армии служил?
— Нет, не служил. Меня не взяли...
— А почему тебя не взяли?
— Найти не смогли...

Блондинка звонит в домофон.
— Да?
— Ты дома?
— Нет! На даче!
— А когда вернешься?
— Через час!
— Ладно, подожду!

— Что у тебя лицо такое помятое?
— Один качок штангу уронил.
— Тебе на лицо?
— Нет, себе на ногу.
— Так в чем дело?
— А я засмеялся!

— Грузинское вино, 13 букв.
— По горизонтали?
— Точно! Пагаризантали!

— Дорогой, а золото ржавеет?
— А в чем, собственно, проблема?
— Я тут сережки разглядываю, которые ты мне подарил на день рождения.
— Да, дорогая, есть такие сорта золота, которые немножко ржавеют.

Жена входит в ванную и видит: на весах стоит муж и втягивает живот.
— Думаешь, это поможет?
— Конечно! Как я иначе увижу цифры?!

Уже две недели маленький мальчик носит на крышу варенье и торты хитрому бомжу с вентилятором.

Умные мысли

■ Идеальный мужчина и идеальная женщина никогда не встретятся, потому что она с первого раза не соглашается, а он два раза не спрашивает.
■ Спор с женщиной — как охота на слона. Если с первого аргумента не убил — беги!
■ Только в России коробка от купленной вещи хранится в доме дольше, чем сама вещь.

Такой вот размер!

ДОЖДАЛСЯ Я, ПОКА ЖЕНА УСНЕТ, И СТАЛ ЕЙ НА ПАЛЕЦ ГАЙКИ МЕРИТЬ.

Решил я как-то жене кольцо купить, сделать приятное. Но так, чтобы она не знала. Вот только с размером как быть? Дождался, пока уснет покрепче, достал свою волшебную коробку с болтами-гайками и стал ей на палец гайки мерить, другого способа не придумал. Получилось, подобрал гайку нужного размера. На следующий день собрался и поехал покупать кольцо. Зашел в ювелирный магазин. А там зал на две секции поделен. Ко мне сразу подбегает девушка-консультант: «Чего изволите...», а сама еле смех сдерживает. Я ей говорю: «Кольцо жене хочу купить». Ее вопрос: «А какой размер нужен?» Тут я гордо так гайку из кармана достаю и говорю: «Такой вот размер». У девчонки истерический смех начался, загибаясь и плача, она выдавила: «Извините», — и убежала. Ну, к такой реакции я был готов. Пошел искать другого продавца в соседней секции. Захожу туда, там мужик с девушкой общается, ко мне спиной стоит. Я девушке говорю, мол, мне кольцо нужно вот такого размера, — и показываю ей гайку. Тут мужчина поворачивается, а в руках у него... БОЛТ! Так вот, со слезами на глазах от смеха (плакали все трое) подобрали каждый нужное себе кольцо.

Кирилл, Московская обл.

РАССКАЗИК

У нашего подъезда сидят бабки. С одной из них я поругалась. Она повадилась распускать обо мне сплетни. Ну, что пью-курю и дома не ночую, — это классика. Апофеозом маразма стала новость о том, что я, в зюзю пьяная, у соседнего подъезда за мужика дралась! А я в упор не помню! То ли такая пьяная была, то ли так сильно били.

Лилия М., Ставрополь

РАССКАЗИК

Ехала в поезде, мужик на соседней полке храпел страшно. Так меня взбесил, что пнула его. Вроде заткнулся. Через какое-то время опять начал — пнула снова. Храпит. Приоткрыла глаз — он лежит и смотрит на меня. И тут я понимаю, что храпит бабка на полке снизу.

Любовь, Волгоградская обл.

У меня руки дрожат, у мужа глаза горят...

Устроилась я на новую работу. И вот прислали мне оттуда букет цветов в связи с праздником. Я и понятия не имела, что у них так заведено. Муж спросил, от кого это. Я — без понятия! Всем семейством идем на кухню, распаковываем карточку. У меня руки дрожат, у мужа глаза горят. Пятилетний сынишка решил успокоить отца: «Папа, ну ты чего? А вдруг маму кто-то просто любит?»

Марина, Севастополь

Прибавь зарплату Рите!

Мы с дочерью живем вдвоем, и моей зарплаты на многое не хватает. Пообещала дочке купить ноутбук, когда мне ее повысят. Уезжая в отпуск, хозяин магазина, в котором работаю, оставил мне ключи от квартиры, чтобы я кормила его попугая. Занималась этим дочка. На удивление сразу по возвращении хозяин повысил мне зарплату. Объяснил почему. Оказалось, говорящий ара выучил новую фразу: «Пр-р-рибавь зар-р-рплату Р-р-рите!»

Маргарита, Пенза

Сама задаю, сама пишу, сама проверяю...

Работаю я учителем литературы и русского языка в школе в маленьком поселке.

Устроилась туда сразу после окончания института. Классного руководства еще нет. Денег не хватает. Пока что, как это называется, свожу концы с концами. Решила подрабатывать, разместила в Интернете объявление о своих услугах. Уже год пишу в промышленных масштабах сочинения, курсовые, рефераты... Однажды мне пришел заказ на сочинение, тему которого я дала своим десятиклассникам. Хм... Написала... И точно. Через 3 дня мне это же сочинение сдает десятиклассница. Причем круглая отличница! Поставила пятерку. А что мне оставалось делать? Не признаваться же, что сама писала? Через месяц задаю им новое сочинение. Видимо, та отличница меня разрекламировала одноклассникам. Сваливается 10 заказов на сочинение по этой теме. Ну и что в итоге? Сама задаю сочинения, сама их пишу, сама проверяю.

Р., письмо с сайта

Такой случай — *Ёшкин кот!*

Подарили бате лестницу...

КАЖДЫЙ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ ЕЙ ПОЛЬЗОВАЛСЯ. КРОМЕ БАТИ.

Подарок его порадовал — алюминевая, раздвижные четыре секции. А что ему еще дарить? То — не надо, это — уже есть. В общем, последние годы подарки носят ярко выраженный самобытный характер. То топор с длинной ручкой, то набор инструментов, то полка под них... Лестница оказалась незаменимой в нашем семействе. Каждый по крайней мере несколько раз ей пользовался. Кроме бати. Не любит он воздушной акробатики. Может, из-за 110 кг веса, может, еще по какой причине.

Как-то мне понадобилось залезть на крышу. Где лестница? Кто додумался оставить ее возле сарая, причем в разложенном состоянии? Матерясь, я подхватил алюминевую конструкцию и унес. Было лето, светило солнце, я что-то пел и возился на крыше дома. Потом пошел обедать, сходил в магазин. Потом начало темнеть, все сели ужинать. «А где отец? — поинтересовалась матушка. — Что-то я давно его не видела». Ответил, что с утра тоже его не видел. Повисла тревожная тишина. Может, он в гости пошел? «Нет, — закрутила матушка головой. — Он собирался навести ревизию чердака и...» Перед моим затуманенным взором проплыла лестница, прислоненная к сараю, открытая дверца чердака... Я сорвался на улицу. Батя, как и положено человеку, у которого утащили лестницу, меланхолично сидел в проеме чердака, напоминая свирепую кукушку в часах. Прислонив лестницу к сараю, я помчался в темный угол дачи. Туда же рванул, на удивление шустро слезший с чердака, батя...

В. Д. Чергенцов, Краснодарский край

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 23

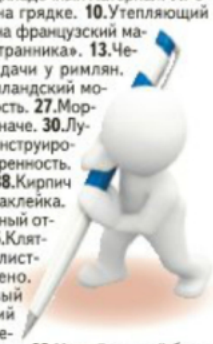
По горизонтали: 1.Флагман. 5.Ассоль. 8.Словарь. 14.Смог. 15.Эфрейтор. 16.Тент. 17.Оазис. 18.Онучи. 19.Ватт. 20.Крамаров. 21.Наем. 24.Тамбов. 26.Вакансия. 29.Талмуд. 34.Сонет. 35.Полукровка. 36.Порез. 37.«Айвенго». 38.Азалия. 40.Часовой. 43.Бронежилет. 46.Отрава. 48.Карибу. 49.Матроска. 53.Паникида. 54.Пастбище. 55.Небылица. 56.Минута. 57.Борона. 58.Смысл. 61.Афина. 64.Навык. 67.Палец. 70.Ядохимикат. 71.Ботинок. 72.Рамазан. 73.Контроль. 74.Куинджи. 76.Мазурка. 77.Злорадство. 78.Врата. 81.Катар. 84.Нахал. 87.Отказ. 90.Основа. 91.Арбитр. 92.Хамелеон. 93.Кемерово. 94.Одеколон. 95.Трамплин. 98.Низина. 99.Обиход. 100.Кардиограф. 108.Аспирин. 109.Хребет. 112.Лампада. 113.Аршин. 114.Полустанок. 115.Икона. 116.Участь. 118.Медальон. 120.Туризм. 122.Алоэ. 125.Шарлатан. 129.Баба. 130.Малек. 131.Смена. 132.Оспа. 133.Изгнание. 134.Гран. 135.Тальник. 136.Июнь. 137.Артишок.

По вертикали: 2.Ламбада. 3.Гогот. 4.Авизо. 6.Саржа. 7.Лютер. 9.Латук. 10.Ватин. 11.Рандеву. 12.Лесков. 13.Кровля. 22.Фортуна. 23.Пампасы. 24.Тасман. 25.Маневр. 27.Круиз. 28.Суоми. 30.Мурава. 31.Дизайн. 32.Апломб. 33.Расчет. 38.Адоба. 39.Ярлык. 41.Страшила. 42.Каникулы. 44.Пробирка. 45.Обещание. 47.«Адидас». 48.Косьба. 49.Манты. 50.Тобол. 51.Схима. 52.Алачи. 59.Маяк. 60.Сковорода. 62.Факультет. 63.Натр. 64.Набоков. 65.Витрина. 66.Канадка. 67.Помазок. 68.Лазурит. 69.Центавр. 75.Изба. 76.Мода. 79.Растение. 80.Теоретик. 82.Амброзия. 83.Астролог. 84.Нагота. 85.Хохот. 86.Лямка. 87.Ореол. 88.Канон. 89.Зарево. 96.Рерих. 97.Иврит. 100.Канапе. 101.Феликс. 102.Какаду. 103.Спешка. 104.Граната. 105.Омнибус. 106.Салоги. 107.Напалм. 110.Раунд. 111.Елань. 117.Челеста. 118.Мышкин. 119.Нансен. 121.Забрало. 123.Эмаль. 124.Клещи. 126.Рогоз. 127.Тюнер. 128.Легар. 129.Багги.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 21

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Корабль командующего. **5.**Невеста капитана Грея. **8.**Толковый от Ожегова. **14.**Дым и копоть мегаполиса. **15.**Воинское звание. **16.**Парусиновый от солнца. **17.**Райский уголок в пустыне. **18.**Портянки к лаптям. **19.**100 в лампочке. **20.**Савелий, сыгравший Косого. **21.**Принятие на работу. **24.**Город волков-товарищей. **26.**Свободная должность. **29.**Книга иудеев. **34.**Шекспировские 14 строк. **35.**Лошадь-метиска. **36.**Ранка от острого предмета. **37.**Роман Вальтера Скотта. **38.**Комнатный рододендрон. **40.**Военнослужащий, стоящий на посту. **43.**Защитная одежда. **46.**Нафталин для моли. **48.**Североамериканский олень. **49.**Флотская блуза. **53.**Заупокойная служба. **54.**Раздолье для гуляющего скота. **55.**Рассказ-вымысел. **56.**Полный оборот секундной стрелки. **57.**Тракторные грабли. **58.**Сущность высказывания. **61.**Греческая богиня-воительница. **64.**Обретенная сноровка. **67.**Мизинец или безымянный. **70.**Пестицид. **71.**Черный у высокого блондина. **72.**Постный месяц мусульман. **73.**Проверка билетов. **74.**Русский художник Архип... **76.**Бальный танец. **77.**Смех при неудаче врага. **78.**Двери, ведущие в алтарь. **81.**Государство в Азии. **84.**Беззастенчивый тип. **87.**«Нет» просящему. **90.**Слово без окончания. **91.**Спортивный судья. **92.**Животное, меняющее окраску. **93.**Шахтерская столица Сибири. **94.**«Тройной» парфюм. **95.**Взлетная площадка лыжника. **98.**Болотистая местность. **99.**Привычный уклад жизни. **100.**Прибор для измерения работы сердца. **108.**Лекарство против жара. **109.**Форма горного рельефа. **112.**Светильник для святых. **113.**71 см на Руси. **114.**Небольшая железнодорожная станция. **115.**Изображение Христа. **116.**Доля, судьба. **118.**Кулон с портретом внутри. **120.**Вояж с палатками. **122.**Целебный столетник в горшке. **125.**Самозванец в медицине. **129.**Кекс с ромом. **130.**Рыбка ясельного возраста. **131.**Ночная... на заводе. **132.**Болезнь, делающая лицо рябым. **133.**Депортация диссидента. **134.**Аптекарская мера веса. **135.**Кустарниковая ива. **136.**Благородный олень. **137.**Овощ для гурманов.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Латиноамериканский танец. **3.**Гусиный гвалт. **4.**Извещение из банка. **6.**Подкладочный материал. **7.**Реформатор католицизма. **9.**Салат на грядке. **10.**Утепляющий трикотаж с начесом. **11.**Свидание на французский манер. **12.**Написал «Очарованного странника». **13.**Черепичная на крыше. **22.**Богиня удачи у римлян. **23.**Степи Южной Америки. **24.**Голландский мореплаватель. **25.**Тактическая хитрость. **27.**Морское путешествие. **28.**Финляндия иначе. **30.**Луговая трава. **31.**Художественное конструирование вещей. **32.**Излишняя самоуверенность. **33.**Его получают при увольнении. **38.**Кирпич из глины и соломы. **39.**Товарная наклейка. **41.**Пугало из Страны Оз. **42.**Школьный отпуск. **44.**Лабораторная трубочка. **45.**Клятва по сути. **47.**Спортфирма с трилистником. **48.**Заготовка травы на сено. **49.**Восточные пельмени. **50.**Левый приток Иртыша. **51.**Монашеский обет. **52.**Индейцы из Северной Америки. **59.**Сигнальная башня на берегу. **60.**На ней первый блин комом. **62.**Отделение вуза. **63.**Каустическая сода — едкий... **64.**Автор романа «Лолита». **65.**Выставочное окно магазина. **66.**Короткая мужская стрижка. **67.**Кисточка бреющегося. **68.**«Небесный» минерал. **69.**Созвездие Южного полушария. **75.**Бревенчатый дом. **76.**Ориентир для франта. **79.**И цветок, и дерево. **80.**Ученый, от практики далекий. **82.**Пища богов Олимпа. **83.**Читает судьбы по звездам. **84.**Нудист ее не прикрывает. **85.**Громогласный смех. **86.**Ремень бурлака. **87.**Световая кайма. **88.**Церковный закон. **89.**Отсвет пожара на небе. **96.**Филосов-мистик Николай.... **97.**Язык евреев. **100.**Небольшой диван. **101.**Железный... Дзержинский. **102.**Попугай с хохолком. **103.**Торопливость в делах. **104.**Снаряд с чекой. **105.**Многоместная карета. **106.**Обувь для солдата. **107.**Смесь для огнемета. **110.**Три минуты бокса. **111.**Поляна среди леса. **117.**Клавишный ударный инструмент. **118.**Герой романа Достоевского «Идиот». **119.**Норвежский полярный исследователь. **121.**Подвижная часть рыцарского шлема. **123.**Наружная оболочка зуба. **124.**Щипцы кузнеца. **126.**Высокая болотная трава. **127.**Устройство радионастройки. **128.**Композитор с «Веселой вдовой». **129.**Гоночный автомобиль.



НЕПРАВДУ ГОВОРЯТ, ЧТО С ДЕНЬГАМИ ТЯЖЕЛО РАССТАВАТЬСЯ. ГОРАЗДО СЛОЖНЕЕ С НИМИ ВСТРЕТИТЬСЯ!

Гороскоп с 15 по 28 февраля

Для вас горит зелёный свет!

ОВЕН Звезды приготовили для вас немало приятных сюрпризов. Беритесь за дела, которые откладывали на потом. Только сейчас и немедленно. В принципе, в эти дни все для вас возможно. В солнечную зимнюю погоду не забывайте носить солнцезащитные очки. Слепящее солнце и снег — это испытание для глаз похуже, чем летом на пляже.

ТЕЛЕЦ Попробуйте отыскать для себя волшебный мирок, куда можно отправиться за новыми впечатлениями. Это может быть все что угодно: вид с балкона, заснеженная полянка в зимнем парке, интересный человек — все, от чего возникает чувство детского восторга. Если в окружающем вас мире нет такого места, так вообразите его. Иначе жизнь покажется скучной и пресной.

■ **Не ждите, пока наступит счастье! Наступайте на него сами!**

■ **Чтобы радоваться жизни, нужно всего две вещи: жить и радоваться!**

БЛИЗНЕЦЫ Ближайший период для вас — полоса удач. В такие дни можно успеть очень многое сделать. Главное, не хвататься за все подряд, а составить план действий... Хотите почувствовать себя счастливым? Каждый день в вашей жизни должно присутствовать хотя бы одно острое мгновение счастья, которое вам удалось запомнить, например запах любимого кофе или встреча с друзьями в кафе...

РАК Для вас горит зеленый свет! Так что все, чего желали, сбудется! Постарайтесь не оставаться в одиночестве, и чем больше будет рядом с вами близких людей, тем лучше. Утро начинайте с каши из отрубей, смешанных с кефиром. Это зарядит организм энергией, да и для кишечника полезно.

ЛЕВ Не форсируйте события! Геометрическая прямая вряд ли окажется кратчайшим путем к цели — во всяком случае для вас. Будьте готовы искать обходные пути. После вечерней прогулки принимайте теплую ванну с морской солью или настоем хвои и пейте по 1/2 стакана отвара ромашки аптечной с медом перед сном. Будете спать как младенец.

ДЕВА Избавьтесь от пустых эмоций. Вы даже не представляете, сколько эмоционального мусора тащите за собой. Давние обиды, воспоминания, пустые надежды... Пора сесть и подумать: так ли это вам необходимо? Чтобы дать отпор унынию, почаще заваривайте имбирный чай: измельчите корень имбиря, на 15-20 минут залейте 3 стаканами кипятка, добавьте 1 ст. ложку меда и 2 дольки лимона — и напиток готов.

ВЕСЫ Кажется, что ничего хорошего в вашей жизни не происходит? Купите красивую тетрадь и по вечерам, как бы вы ни устали за день, запишите все хорошие события дня. В зачет идет все, даже улыбнувшийся вам прохожий. И вы убедитесь, что поводов для радости гораздо больше, чем казалось раньше.

СКОРПИОН Не исключено, что на вас могут навалиться лень и депрессия. Если позволите им войти в вашу жизнь, они войдут и долго никуда не денутся. Если же вы улыбнетесь им в ответ, встанете с дивана и пойдете на прогулку, они исчезнут без следа. И в ближайшее время больше не станут вам докучать. Только одевайтесь потеплее и пейте больше чая с клюквой или другой кислой ягодой, сдобренной медом.

СТРЕЛЕЦ Бесполезно ловить удачу и охотиться за журавлем. Лучше холить и лелеять свою синичку. Пусть она невелика, зато родная в отличие от нереальных павлинов и синих птиц. Так что занимайтесь повседневными делами, а наполеоновские планы отложите в долгий ящик. Самое время распрощаться с вредными привычками, не дожидаясь неприятных сюрпризов.

КОЗЕРОГ Вы боитесь совершить смелый шаг, желая оградить себя от возможных ошибок. Будьте решительнее и, главное, перестаньте переживать из-за того, что якобы должно случиться. Не забывайте, что мысли материальны. Полетов не будет, а вот падения, в прямом смысле этого слова, возможны. Так что смотрите под ноги. Скользко!

ВОДОЛЕЙ Добавьте чего-нибудь нового в свою жизнь. Совсем капельку, совсем чуть-чуть. И обязательно начните с приятного. Слышите? Возможно, это удача стучится в двери! Пусть на вашем столе всегда стоит блюдо с грецкими орехами. 5-6 орехов в день нужно съедать обязательно — это полезно для сердца и придаст сил. А еще грецкие орехи хорошо снимают изжогу.

РЫБЫ Обрушится поток разных новостей. Однако не спешите всему верить. Часть известий окажется пшиком. Прежде чем как-то реагировать, выждите. После работы найдите минутку, чтобы расслабиться, полежать в удобной позе с закрытыми глазами, а потом уже принимайтесь за домашние дела. И тогда горы сможете свернуть!

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из каталогов

Здоровье Медицина Жизнь **Айболит**

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»	Объединенный каталог «Пресса России»	«Каталог российской прессы»	Каталог «Почта России» «Подписные издания»
53995	42404	31670	П3412

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

✓ **На каждый день**
ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА ОТ НАСТОЙКИ БОЯРЫШНИКА?

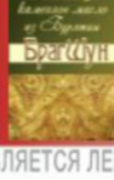
✓ **Советы фармацевта-фитолога**
КАК РАЗМЯГЧИТЬ И ВЫВЕСТИ ФОСФАТНЫЕ КАМНИ.

✓ **На приёме у гастроэнтеролога**
ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ПО ПОВОДУ ПАРАПРОКТИТА.

✓ **Ликбез для пациентов, и не только**
ГРЫЖА ДИСКА — ЕЩЁ ТА «ЗАНОЗА»!

Российский завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья® Алтай», г. Бийск, Алтайский край, в целях улучшения здоровья нации дарит всем желающим настоящее каменное масло из Бурятии «БрагШун» СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

Заказать свой подарок вы сможете по телефонам горячей линии: **8-800-100-24-91** (звонок бесплатный); МТС: **8-985-395-75-09;** Билайн: **8-967-001-10-82;** Мегафон: **8-929-536-37-96.**



Внимание! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК» продлится только до 8 марта. Расскажите своим близким. Подарков хватит на всех.

Отправляем почтой России, оплачиваем доставку.

РЕКЛАМА

ВАШ ПОДАРОК – «БРАГШУН»!

МИНЕРАЛ для мощного воздействия

«Каменное масло БрагШун» — природный минерал для устранения серьёзных изменений организма и полного восстановления всех функций. Является уникальной природной формой комплекса микроэлементов, останавливающих развитие хронических неблагоприятных процессов в организме. Улучшает работу сердца и качество крови, укрепляет иммунитет.

Каменное масло, удивительные свойства которого известны уже более 4000 лет, широко использовалось в тибетской медицине. **Продукт имеет в своем составе 49 микроэлементов, жизненно необходимых организму человека.**

Считалось, что настоящее каменное масло, или БрагШун («слёзы гор» по-тибетски), способствует восстановлению семи жизненно важных систем организма: эндокринной системы (гипоталамус, гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, поджелудочная железа, яичники), пищеварительной системы (желудок, пищевод, двенадцатиперстная кишка, прямая кишка, печень, поджелудочная железа), мочевыделительной системы (почки, надпочечники, мочеточник, уретра, мочевой пузырь), сердечно сосудистой системы и крови (сосуды, вены, артерии, капилляры, сердце), нервной системы (головной мозг, спинной мозг, нервные волокна и окончания), опорно-двигательной системы (кости, суставы, мышечные волокна, сухожилия, связки), репродуктивной женской и мужской системы (мужские и женские половые органы).

Каменное масло из Бурятии «БрагШун» действует на клеточном уровне, поэтому при его употреблении каждая клетка того или иного органа имеет возможность забрать из него столько микроэлементов, сколько ей требуется для полноценного существования.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

РЕКЛАМА

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ 8 (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА 8 (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО 8 (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА 8 (8652) 75-05-67

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора Д. А. МЕДВЕДЕВА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM или сайта Depositphotos.com

Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru 8-961-491-97-54

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 160854 экз. Заказ 153. Объем 6 п.л. Дата выхода в свет 08.02.2017 г. Подписано в печать 01.02.2017 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Электронная почта редакции: kipred@kavkazinterpress.ru
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивает ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы)

Общий тираж 179854 экз. 16+